RECOVERY KERNEL

Dancefloor Intelligence Series.

ṣe ìgbàjà.

Ìtọsọ̀tẹ̀ àti ìràforukọ́ fún awọn ìṣeju àti àkójópọ̀.

Gba fọ̀nì náà sùn. O tì mọ pé ó nìbí.

Ko ṣe pataki láti ní ìtẹ̀lẹ̀ àwọn iṣe ilá oojo.

Ko si ipo ilé. Ko si awọn ọlọmọ tí wọ́n nṣe ìṣe àìtí. Ko si awọn ifilẹ ti MTV tó ṣe pẹ̀lú awọn ọlọmọ.

Ọpọ̀ àṣà. Àkójópò BPM. Awọn ìgbàjẹ ti a gba láti tango ati cha-cha. Àti ọkan ìlànà kan tí ó ṣiṣẹ́ fún ohun gbogbo.

Kí tó ṣe ní ìyàtẹ̀jú èyí wà.

THE CENTURION – Ohun tó ṣe pẹlú ohun tó jẹ, kò ní mú kí o jẹ ọ̀ṣere ti o dára. Ìwọ yàtọ̀ láti mímú pé o kò sí bí ó ti yẹ.

Àwọn ohun mẹta le pa ìgbàfún ọ̀rẹ́ fún àwọn ènìyàn tí kò n lo ohun tó jẹ́. Àkọkọ́ ni foonu. Èrèkùtá ni ìbánijẹ́ láti gbé pé gbogbo ènìyàn miíràn mọ bí ó ṣe le ṣiṣe ìgbàfún ọ̀rẹ́, àmọ́dúdú tí wọn kò mọ.

Àwọn èyí le ṣàlàyéṣẹ. Fọ́òni náà le ṣàlàyéṣẹ nínú bí ó ti wùjú pé kí o mọ ohun tí yóò ṣe pẹ̀lú ọwọ́ rẹ. Ìpèsè náà tún le ṣàlàyéṣẹ nígbà tí a bá mọ pé pàtàkì àwọn ènìyàn lórí ìjókùrò jùlọ n wọn ṣe ohun mẹta, ó sì fún wọn ni orúkọ "ídán". Àti pé ohun mẹta náà, tí a ṣe pẹ̀lu ìṣe àti pípa ọwọ́ sí orin, jẹ́ ohun tó yẹ.

Ọgbin kò ní ṣàkóso ìṣọ̀rọ̀. Ìwọ yîì ṣe àkójópìn nítorí pé ọgbin rírúfẹ́ láti ṣàkóso ìṣọ̀rọ̀. Èyí ni otitọ pharmacological ti MDMA, tí ó ní ìdánimọ̀lẹ̀ ọ̀pọ̀, àti alcohol, tí ó ń dípò ohun ènìyàn. Àwọn ìlera tí o máa ń ṣiṣẹ́ láti ṣe ifiyesi nípa bí ẹni pé o ń ṣere ní ibi ìtànsí, yóò kọjá pẹ̀lú ọgbin náà, ṣùgbọ́n wọn yáájú síní ńìgbà tí o bá jẹ́. Ìṣe àwọn ohun elo tí Recovery Kernel ṣe: fun ara rẹ pẹ̀lú àwọn ohun tó dára láti ṣe, báyìí ìlera náà kò ní ohun kan láti ṣiṣẹ́ sí.

Ìpinnu ìgbàjẹ́ jẹ́ ọkan ninu awọn ìdánbalétàn. Lára àwọn èyí, wọ́n ní ohun kan tí ó máa ń ṣiṣe – ìfarabalé láàárín àwọn ìgbà, ìdàní sí bí ẹni pé ìlú ọ̀pọ́pọ́ yóò bẹ̀rẹ̀, ìdàní sí bí ẹni pé ènìyàn kan nílé náà yóò wo e. Ní ìgbà míràn, foonu rẹ tàbí ohun tó ń mú

kí o kúrò lójú àárùn yáa máa ń jẹ́ ọ̀rọ̀. Ìdánimọ̀na jẹ́ èyí tí ó wà láìsán. Ìgbòkègbodò yìí ṣe ìṣe náà nípa fifún ìdánimọ̀na àpẹẹrẹ.

THE RECOVERY KERNEL — ÍTÒSÍ ÀWÓYÀN.

SECTION 0

BẸ̀RẸ́ ṢÍ, MỌ ŃLÁYÒ KÓ NI ÌGBÀNÚ.

Ọrùn ìgbàjúmọ̀ · Oójìínù àti CO_2 · Ohun ọjà · Ìṣọkan ọna · Àwọn orísiríṣì.

Tán ìṣeju náà láítókú sí, kí o wá sin.

Ọmìnira mẹ́ta láìsán nígbà tí o de le ṣe ìdáadára ọ̀na kan láti yíyànjú fún ọ ní àwọn ìṣòro lẹ́yìn. Mọ bíbẹ́ ohùn tó ń ṣiṣe. Mọ bíbí orísiríṣi náà wà. Mọ ibi tí o má ń lọ nígbà tí ara rẹ ń ní àwọn ọ̀rọ̀ tí ìwúrò kókó lè ṣe fún òun.

Iru ìtọsọ̀na wọ́pín: Sílẹ̀ láti ṣàkóso ibi náà fúnrọ̀n.

THE CENTURION: Gbogbo ọ̀ṣẹ́ gbàdé láti ṣayèwí ọkọ̀ ayanrin náà pẹ̀lú, ó sì ṣe àìní. Gbogbo òfin gbàdé láti ṣayèwí ìtànná. Ṣe ìtànjọ níbi náà.

Nkan akọkọ ti o yẹ ki o ṣe lẹ́yìn tí o bá de níbi ìṣàjúgbé kan, nípa ọ̀pọ̀pọ̀, tàbí ní ibi ìṣẹ̀lẹ̀ kan, kò ni láti lọ sí ídánù, kò ni láti wá ibi tó n'fún ìwà, àti pé kò ni láti ṣe ìtànrere tí awọn ènìyàn ti ń ṣere. Ìṣe akọkọ ni láti rin ọna ilé ìdániloju nípa agbegbe náà. Èyí máa ń gba mẹ́ta ọ̀pọ̀. Ó fún ọ níkẹ́rè tí yóò kún, tàbí ó jẹ́ àkànṣe láti gbé, lẹ́yìn tí ìdániloju náà bá pọ, lẹ́yìn tí ìmọ́ná ti ṣì, àti lẹ́yìn tí orísiríṣi ohun tó ń ṣẹlẹ̀ nínú ara rẹ yá.

Bí ẹ bá ṣe rọ́yìn, kò sí ohun tí ó máa jẹ́ ìbàjẹ́. Ó jẹ́ ìṣe àwọn ènìyàn gbogbo tí wọ́n ti ngbé lára. Gẹ́gẹ́ bí ọkọ̀ òkú-èrí kan ṣe ṣe nílé tuntun, ọkọ̀ ìmọlẹ́ ṣe ṣẹ̀dá títí ó máa lọ, àti ọkọ̀ ìgbàjẹ́ ṣe ṣẹ̀dá láti yín ọna. Mọ́ ilé-ìwájú kí o sì le ṣe ìrìnà nípa rẹ̀ nísínyẹn.

Ọrọ̀ ìdánimọ̀ ọ̀pọ̀ tí ó ní àmìrà mọ́ta mẹ́ta.

Ọnà.	Kíní ohun tí yíngbá àti ohun tó ṣe pataki láti ranti.	Kí ó ṣe pàtàkì nípa ohun tí ó ṣànyá.
Wọ́n lára.	Ka wọn. Ropo ipo wọn ni ibi ti o le wa lori ọna ìtànsì. O yẹ ki awọn meji kan	Ní àkópọ̀ ọ̀nà, pẹ̀lú ìṣòro – bíi epo, ìṣanra, tàbí ìtẹ́rún

	woọ́ láti laaye lọ́wọ́ nípa ohun nkan tó wà ní àgbáyé ìtànsì. Ṣe wọn rí i pé wọ́n ṣẹ́dá (wọn ṣe), èyí t'ó mú kí a má ṣe lo wọn fún àwọn ọ̀rọ̀ tí kò ṣe pataki — ṣùgbọ́n, o ṣe pàtàkì láti mọ́ bí wọ́n wà.	– ìgbésí ayé jẹ́ láti lọ sí inú. Inú náà ni ibi tí o ṣẹ́tálá ju gbogbo èyí. Ìfiyesi nípa ọ̀nà mìíràn tí ó le pọ̀wọ̀ yóò ṣe àìnílá ìgbésí ayé àti ìpinnu rẹ.
Ọjọ́ àárùn/ìdánosìn.	Wọnyi ma ń wà níbi tí ó fẹ́rẹ̀ẹ́, nífẹ̀ẹ́ ìdílé kan, tàbí ní ibi tó ń ṣàkíyèsí. Ní àwọn ìṣe náà tó pípẹ́, ó le jẹ́ ọ̀nà kan tàbí agbára kan tí wọ́n ṣàkíyèsí. Ní àwọn ilé ìgbélé, wọ́n ma ń ṣiṣẹ́ nípa àwọn olùjọ̀lú tí promoter ràn án lọ́wọ́, pẹ̀lú ọ̀rìsún. Ranti ibi tó wà, pínpín jẹ́ kí o ba lò.	Bí ara ẹni tó wà pẹlú rẹ, tabi ọmọ ẹni, ba ti ní ìgbà àwọn ìṣe àjò, – tabi bí ó ṣe pàtàkì sí i – kíkún irin lóò bùsù lọ sí ibi tí a máa ń gbé ìwọlá. Kí o fẹ́ láti ràn án lọ́wọ́ nígbà tó bá ti jẹ́, ṣùgbọ́n kìí ṣe nígbà tí ọ̀pọ̀ àwọn ènìyàn òun wà. Rán inú ibi náà lọ nígbà tí ó kò bùsù, àti bí o bá ti jẹ́ láti rírí.
Idimu.	Omi ọfẹ: Awọn ibi ti o wa ní orílẹ̀-èdè United Kingdom ni a ṣe pàtàkì láti pese omi ọfẹ. Pípẹ́ àwọn ijó nla jùlọ ni awọn ipò omi. Mọ bíbi ìtànjọ kan tí ó ní omi – kíkọ̀ròbìn, kìí ṣe "ìtànjọ náà." Mọ bí wọ́n ṣe ṣèyí ohun èyí: bí awọn ọjà omi ọfẹ ṣe wà (wọnyí jùlọ ní awọn ijó tí ó wà ní orílẹ̀-èdè United Kingdom, kódà bíi náà ní Yúróùpù). Mọ ìduwo èyìn ní àwọn akoko ori òun (ìduwo yí múlẹ́ pípẹ́ lẹ́yìn ọ̀na 12).	Láti gbé ìsùgbọn 500ml ní ẹ̀ṣu ọna kan láìní àwọn ẹrọkùnrin, o yàtọ́ rí ìdára sípá júlọ. Lára àwọn ìlera, ohun tí ó ṣe pàtàkì jẹ́ bí ọ́n ṣe le mọ́ ọna kíkún kan láti ibi tó fẹ́ràn dára lórí ọ̀nà ńlá sí omi. Ìṣiro búlẹ̀tí yìí yío ṣe pàtàkì gidi ní àwọn ẹ̀ṣu méta.
Iṣakóso ọ̀nà.	Ilé ìwẹ́ àkọ́kọ́ pẹ̀lú gbogbo ilé ìwẹ́ miiran. Awọn ẹgbẹ́ wà nìyẹn ni ìpò kan tabi ọ̀pọ̀ kan, ṣùgbọ́n èrèkókó rírí ohun kan nlá, níbítí àwọn ènìyàn máa ń lo, tí ó tún mú kí ilé ìwẹ́ keji yàtọ̀. Mọ bí ọ gbọ́dọ̀ ṣe lò wọ́n. Mọ bí o ṣe le lọ sí wọn láti inú ipò fúnṣọ̀, nígbà tí ìdílé náà ti dùn, nígbà tí orin kéré.	MDMA le ṣe afikun ifọrọwọṣe. GHB le yatọ ilọsiwaju ti ẹya. Awọn ohun ọjà ti o mu igberaga le ṣiṣẹ́ pada si ifọrọwọṣe. Bí ó ti wà, ní ìgbésí ayé láti mọ ibi tí o wà nínú yàrá bí ó ṣe pàtàkì, kódà bí òun kìí ṣe pàtàkì, jẹ́ pé ọ̀yá a kò ní ṣàkójúpọ̀ pẹ̀lú ìṣòro kan láti wa àmìrà tí o le kàn.
Ibi isinu tabi ipo.	Yíyànjú ọ̀pọ́pọ́, bí ó ti wà. Agbára ìgbóhùn lára (ìyẹn, ọ̀nà kan tí a lè ṣiṣe ohun tó dára ní inú ilé ìṣẹ́). Àwọn ibi tí o wà lórí àpótílé ìlè. Àwọn ipò, awọn igbọ̀, àti àwọn ọ̀nà tó ń tàn apá kan láti ṣiṣe bíi àwọn ibi èrò. Àwọn agbegbe tí o ní ìpari gíga (níbẹ̀ tí a máa nṣe ìgbóhùn, níbẹ̀ tí o wà pípẹ́ sí	Ìgbòkègbodò ìtẹ́lẹ̀ pataki ní ọsù 150 BPM ṣíṣe awọn kalori 450–600 kan ní ẹ̀sìn kan. Ara yín rátì ìfarabalé. Bí ó ti wà, láti mọ bí o ṣe le ṣe àìníràn náà títí ó máa ń ṣẹ́kùnṣe, kíkúpa ọ̀pọ́pọ̀ àwọn ẹ̀yán tí wọ́n ń

	awọn ọnà mìíràn, níbẹ̀ tí o wà pípẹ́ sí àwọn orílẹ̀).	ṣiṣẹ́ nílé ìgbélé fún ìtẹ́lẹ̀, tí ó ń gbà á láti rí ohun náà.

Ọpọ̀ àmi ìṣàkóso àti ọnípò.

Apakan kan ti ìgbàtí náà ni láti ṣe àkọlé ọpọ̀lọ̀ tí ó wà níbẹ̀ lọ́dọ̀, àti láti ṣàkoso bí ó máa ń jẹ́ ní èèṣin mẹta, mẹrin, àti méjádìyà. Èyí yóò ṣe ìrànlọwọ́ fún ọlágbáwa tó wùlò pé kí o fi ara rẹ̀ sí ibi kan lórí ìmúrẹ́ náà fún ìṣẹ̀lẹ̀ gbogbo — àti pé ó ní ìdánimọ̀ ọnà-ìlera kan, ti kò jẹ́ ohun tí ó ṣe pàtàkì nikan.

Ọpọ̀ àwọn ènìyàn.	Kí ó má ṣe bí.	Kí ó tọ̀ sí ohun tó n ṣiṣẹ́ láàárín ara.
Ọpọ̀ àárìn, tàbí ìdílé tó pípẹ́ níbẹ̀ sí iṣẹ́lú níwájú ìgbà tí àwọn ènìyàn gbogbo wọ́n dé.	O le gbe awọn èso méjì sínú nípa láti fi ránṣẹ sí ẹnikan. Ọpọ̀ àárùn wà lára awọn ẹgbẹ́.	Ọpọ̀rù. Ìdánimọ́lára láìsán ìfọwọ́ṣe. Ààyèkòtàn tó pẹ́lú ọpọ̀rù gíga níbẹ̀ síbi rẹ. Ipò tí ó ṣànyá dáadáa jùlá fún ìgbójúlé àti ìyóra ni ipò yìí. Ìyẹn ni kíkó láìtáléjú titi a dé, kí o sì gba ọna tó dáadáa.
Ọnà ti o fẹ, níbi tí ìjọba ti dé ìpín ọpọ̀.	Ọpọ̀ àmì-èyìn tí ó wà láàrin ọ́ú àti ènìyàn mìíràn tí ó fẹ́rẹ́. O le lọ́wọ́lójú, ṣùgbọ́n o mọ̀ pé a wà níbẹ̀.	Ìpínlẹ̀ le pọ̀ sí gbogbo ìlera. Iye CO_2 jẹ́ àìtí. Oju ọrọ rẹ lè ṣàkoso. Èyí ni iye ìdánimọ̀ tí ó tọ fún orísiríṣi alágbádájé kan.
Pàtàkù - ibi ìṣẹ̀lú tó fún dáadáa.	Ọpọ̀ àárùn jọ̀. Rírí le, ṣùgbọ́n rírí náà yóò ṣe pẹ̀lú ìlera ti ara ẹni, bíi ìgbà tí àwọn ènìyàn máa nṣe. O lè rí ohun tó ń ṣiṣẹ́ láti ara àwọn ènìyàn tí ó wà níbùrúdò sí i.	Ọpọ̀ àwọn CO_2 bẹ̀rẹ̀ sí láti pọ̀. Ìṣàkóso ọnà ti o yẹ́lá tí ó ṣe pàtàkì bẹ̀rẹ̀ sí ní ìdìdísí. Àwọn ọna ìlera tó le ṣee ròbìn náà dípò sí ohun tí apá ìdílé náà lè láti jọwójú—ṣí iṣẹ́ àlábùkún kekere, kódà bíi iṣẹ́ àlábùkún gidi. Báyìí, rántí pé: bẹ̀rẹ̀ sí ní ọpọ̀ àwọn CO_2 nínú apá ìdílé náà títí tí o wàlẹ̀: wa ohun tó ń ṣojú, wa ọna èfò, wa ọnà rẹ láítókùn títí ó sì ṣe pàtàkì láti lọ sí inú.
Ọpọ̀ àti ọlọ́gun - ju iwọn ti o jẹ́ ìṣàkóso lọ.	O le ṣe ìṣàlàyé ọwọ́ rẹ láìsí iye. Àwọn ènìyàn náà ń lọ ní àkókò kan. O ríi ìtójú láti àwọn ẹya mẹta titi di méjì tí ó ń ṣiṣe nígbà kanna.	Ìbàjé. Ìṣọ̀rọ̀ CO_2 ti pọ̀ pupọ̀. Ìdára ìtẹ̀rín kò ṣágbáya. Mà jẹ́ ki o fi ọpọ̀ rẹ siwaju. Tàn lẹ́yi, tàn sínú ìṣàjùgbé, tàbì lọ síta. Ìdánimọ̀ yìí nípa ibi ti òun kò dára pẹ̀lú oófún ìtẹ̀rín ti ọna kan láti ṣeré ìṣẹ̀lẹ́ ajéní.

Ìṣọ̀rọ̀ Ọgbà àti CO_2: Bíi ọ̀rùn ọ̀pọ̀lọ́pọ̀ ń ṣẹ́dára bí ẹni báa rí.

THE CENTURION – Ìgbànsun kò jẹ́ ohun ti o ṣiṣe ni gbogbo ìgbà. Ó le jẹ́ ọ̀fàn.

Ìgbà tí ounjẹ afẹfẹ wọlé, ó ní ìdánimọ̀ dióksíídù kábóòlú 0.04% (400 apáta nínú ọ̀nà). Ní àwọn ibi tó ní ìṣàn-ṣàn láé ara, ìdánimọ̀ dióksíídù wọnyi máa ń ṣẹ́da níbì, kódà bí ó ti ṣe pẹ̀lú oríkì ẹgbẹ́. Ní àwọn ipò inú ilé tí ko ní ìṣàn-ṣàn tó lápín—pípẹ́ pẹ̀lu awọn ibi tí ó wà lórí, awọn yàrá tó ní ọ̀nà ńlá, tàbí ohunkán ti ó sì máa ṣe àkókòsílẹ̀ afẹfẹ fún ẹgbẹ́ náà—ìdánimọ̀ dióksíídù le pọ̀ bí àwọn ènìyàn náà òun jẹ.

Ipele CO_2.	Níbi tí àwọn ìṣẹ̀lẹ̀ wọ̀nyí ṣi.	Kíní èyí tó yàtá múlẹ̀ fún ara?
400–800 ppm (deede fun ìdánilọlù fún ara ilẹ̀ / níbi tí o nìṣò).	Iwájú ìtọ́jú àti awọn ibi ìṣàjẹ́ inú. Ní ílù níbi tí a máa nlo fun ìgbònhun, pẹ̀lú ohun èrò tó dára. Báyìí sí i, níbẹ̀ tí a máa ń ṣere orin (ọ̀na tí ó máa ń jẹ́ ọ̀nà láti gbé ẹlẹgbin).	Ọrọ̀ ayé. Kí ó sì ní ipa lórí ìṣe àti ohun tó ń ṣiṣẹ nínú ara, tí a fi ṣe pẹ̀lú CO_2.
800–2000 ppm (inu ile kan).	Ìjọba ọ̀pọ̀ ibi ti o wa la wíwájú, pẹ̀lú gbogbo ènìyàn nílé àti ìṣòro ẹ́rùgbin díẹ̀. Pápá ìdániloju náà ni awọn kọ́kùnrin gidi láàárín àwọn wakati tí wọ́n máa ń ṣere, ní apá ọ̀pọ̀ ti ilé ìtànṣe.	Ni ọ̀pọ̀ àṣà 1000 ppm: awọn ìdánimọ́ràn tí ó jẹ láìtîìkò ti wọ́pín ní àwọn iwadi tó ṣe pẹ̀lú, – ìyípò ìṣe ìgbádùn tí ó kéré. Ni ọ̀pọ̀ àṣà 1500–2000 ppm: ìdánimọ́ràn ìbálè, ìpari ìwàtí tí ó kéré. Awọn ìdánimọ́ràn wọnyí jẹ láìtîìkò ṣùgbọ́n wọn le pọ̀pọ̀ pẹ̀lú àtiwájú, òfín, àti ohun tó ń gbé.
2000–5000 ppm (ìdánì tí ò ṣàkóso daradara, ọ̀pọ̀ àwọn ènìyàn).	Ibi ìṣàjú tó fún ní ọ̀nà, awọn yíyàn tí kò ní ẹ́ẹ̀rín lágbára. Àwọn ipò kanlára nínú àkọ́kó àwọn ènìyàn ní inú ìṣẹ̀jùré. Ìpò eyíku tó jẹ́ pé o le rí ohun tí ó ṣiṣe láti òfìn pẹ̀lú ọ̀nà kanlára náà, bíi lórí àwọ̀ wálì àti súkúsù.	Ìrìn-òwúrọ̀ bẹ̀rẹ̀ láìsí ìgbà. Èsún tí ó dárúkọ. Àìnílòlá àti ìṣe ìyànjú tí ó yatọ̀ sí ohun tó wáyé nítorí ohun tó ń mú kí ẹ. Iyatẹ́. Rírín tí ó bẹ̀rẹ̀ láìsí ìgbà, kódà bí ó ti ṣe pataki fún ìṣe ọjà. Àwọn èyí jẹ́ àwọn ìmọ̀lòwó tó wọpọ̀ nípa ohun tó ń mú kí ẹ, ṣùgbọ́n o le jẹ́ fifun.
5000+ ppm (ọ̀pọ̀rọ̀ – kéré, ṣùgbọ́n o sì lè wà).	Iwájú tí ó kéré àti bíi tí ò ní ìṣàn-ṣàn tó pọ̀, pàtàkì náà ni awọn yàrá tí ó wà lórí. Kò jẹ́ ọ̀nà ti a máa n lo ní àwọn ibi tí a ṣàtùnṣe lágbàjá bí, ṣugbón a ti ràn án lọ́wọ́ ní àwọn ìṣẹ̀lẹ̀ tí ò ń tọ̀.	Ìyarùn tó le pa, ìṣòro láálá, ìdánimọ̀ ọkàn tí ó pọ, àti ìpari ìgbàrí. Èmi yìí jẹ́ ìṣoro níbi náà tí ó máa ń ṣere, kí o lọ sílẹ̀. Báyìí ti àwọn ènìyàn ọ̀pọ̀ bí òun bá nífẹ̀ẹ́ rírí àwọn àìtó wọ̀nyí nígbà yìí: ohun tí ó nṣe ìrísù ni afẹfẹ, kò sí pé o jẹ́ àwọn ohun tó ń mú kí

		wọn ṣe bẹ́.

Bii o ṣe le láti ri ohun ọlọrọ̀ díẹ̀ sípa ní ìdílé kan.

O le ma yipada ìṣàtúnwájú níbi náà. O le yan ipò tó lè ṣe, níbẹ̀ tí o gba ìlù ọ̀fàn láti.

- Báyìí níbi tí olùṣòkùn ìwẹ́rán náà wà—awọn ibi ìṣe rírí láti da ìdán balẹ̀ fún olùṣòkùn ìwẹ́rán náà kúrò sí oju ọ̀na àti CO_2 fún àwọn èèpèsè. Ìfọwọ́ṣe tí ó wà níbì olùṣòkùn ìwẹ́rán náà jẹ́ kìí ṣe pàtàkì bí ìdán balẹ̀ náà.
- Bí ó wà pípẹ́ sí àwọn ori ọ̀na, carbon dioxide (CO_2) jẹ́ gúgé tó dára ní apá kéndé ìdílé kan, kíjú ìgbésẹ̀ lọ sí àwọn ori ọ̀na níbi tí òfò rírá. Apá ńlá ti ipò ilu náà tí ó wà pípẹ́ sí orí ọ̀na jẹ́ pé o ní afọ̀rírìn ọ̀pọ̀ tó dára lọjú ìdílé náà.
- Lóòbù ni o ń sókìyísi àwọn ìdílọ̀ míràn – gbogbo ìdílọ̀ tó sókìyísi náà ní ọna láti mu afẹ́fẹ́ wọlé. Àgbègbé tí a rí i láàrin àwọn ìdílọ̀ ní afẹ́fẹ́ ti o dára jùlórìn bíi inú àwọn ìdílọ̀ náà.
- Ọ̀pọ̀ àti ipò gíga — CO_2 jẹ́ ọkan lára ohun tó ṣe pataki, ó sì tànkálẹ̀ diẹ sii ju afẹ́fẹ́ lọ, ṣùgbọ́n nínú ìgbà tí a wà ní ibi tó fún ara rẹ̀, èyí kò máa ń jẹ́ ọ̀pọ̀. Àmìdí, agbára ipò gíga tàbí iyàtàn náà dáadáa láti ṣe àwọn ìṣe ìgbádùn.
- Bí ó bá ti fún ọ̀pọ̀ àgbàro ìwòpàmọ̀, ọjà, tàbí fifun oófẹ́ kan, ṣayẹ̀ṣe láti rí ohun tó ńsú. Àwọn ìlù ọ̀fàn tí wọ́n ń túnbá ohun = ìyípadì CO_2 ti ó dára. Iwájú àwọn ìwòpàmọ̀ tí wọ́n ń ṣiṣẹ́ jẹ́rí láti rí, pẹ̀lú níbi tó dùn.
- Ilé ìgbàjúmọ̀ – agbára ohun ọlọrọ ilé ìgbàjúmọ̀, apá ilé ìgbàjúmọ̀, ipò ilé ìgbàjúmọ̀. Ìṣẹ CO_2 ilé ìgbàjúmọ̀ jẹ́ ìwọn ayíká. Bii ó ti ṣẹ̀, bíkín, títùn, tabi ìsòro tí kò ní ohun tó ń ṣẹlẹ̀ lórí: lọ lára ilé ìgbàjúmọ̀ fún mẹfa ìṣẹ́ju pẹ̀lú kí o yíyànjú gbogbo rántí àwọn ohun.

Ìpọ̀jú àkóso: CO_2 + MDMA + oòrùn + ìtẹ́lẹ̀ ọ̀mìnira + ohun tó jẹ́un rírí ṣiṣe ipa kan láti mú ìwà-ìgbàdàn ara ńlá. Lára èyí, ní wọlé bí ohun tí ó ṣe pataki — àti láti múlò pé—, líló́ó rántí pé CO_2 jẹ́ ọkan lára wọn. Ènìyàn tí o jáde lọ sí inú ìgbàpín fún méjọ náà, ó sì rírí ìdáni kan, ti ṣe ìfiyesi pé ìṣòro afẹ́rẹ̀ jẹ́ ohun pàtàkì, kódà bí àwọn ohun tó wà nínú.

Ìtàkùn Àárin-lálá.

THE CENTURION — Ránti ọna nìkan tí o kò nílò rẹ̀. Lọ́kàn náà nífẹ̀ẹ́, ó sì máa ń ṣe.

Ìtàkùn ìdánìwájú náà jẹ́ àmójútí àti pàtàkì. Léyìn tí o bá lọ sí ibi ìṣẹ̀lẹ̀ náà, ranti láti ṣe ìtọsọ̀tọ̀ fún gbogbo ohun tó wà níbì yìí, kí o sì kàn sínú ọ̀nà náà pẹ̀lú ẹyin, kíjú àwọn èyí tí ó wà léyìn:

Ìṣọ̀.	Kí o ṣe àkójopọ̀ nípa ìrìn-àjò náà: * Ìṣe ìlú * Àwọn ọ̀nà * Àwọn ohun èlégàn * Àwọn ẹranko * Àwọn oríshírísì	Ìṣeto akoko.
Omi ọfẹ / ibi ti omi wà.	Ibi. Bí ó ti ṣe, bí oúnjẹ yóò jẹ (ìgbà ìbẹ̀rẹ̀ = kúrò; àkókó láti lọ sí = pípẹ́). Bítí ó ní ọ̀pọ̀ àwọn ìtòjá, tàbí kan nùú. Bí wọn ṣe dùn. Ṣe o yẹ kí o gbé ohun rẹ lára láti gba orísíríṣì.	Ìgbà ti o bá ṣe àìnísánṣun, jẹ́ kí o máa mu omi wọlé láti ṣíṣàyò. Ìwọn ìpínlẹ̀ yóò de ọ̀na tó dára nígbà tí o bá rìn iréjẹ́ kan tó dùn àti tó gbona. Apáti 500ml kí o máa mu ní gbogbo owúrọ̀ nígbà ti o ṣe ìtànsán, pẹ̀lú awọn ẹrù-ìṣòro. Kí ó má ṣe dúró fún ìpínlẹ̀ tí ó máa ṣiṣe láti fi yọ́ ọ láti lọ sí inú bíta.
Íyà tí o wà síbi ìtà bíbá rẹ.	Bawo ni mo ṣe le mọ ohun ti o fẹ́? Mo jẹ ọ̀nà àkójópò, nìkan ìwífúnràn. Ṣe o lè ṣàṣeyọrí ibeere rẹ pẹ̀lú alaye diẹ sii?	Ìṣẹ́ ìrọlẹ: Ọkan alárinrin yóò wà lára awọn ẹlẹgbin, ọ̀ún jẹ́ ki o lọ sí ibi ìdáná. Ṣe àkójópìn ríré bẹ̀rẹ̀ síbẹ̀ẹ̀. Alárinrin tí ó kúrò lára awọn ẹlẹgbin nígbà tó ṣe pataki fún ìṣùnṣun oríṣirìsì yóò ṣeré ìgbà kan. Ṣe àkànṣe ìrọlẹ ní apá ìpari èwè méjì, tàbí nígbà tí ìlera ìdáná bá pọ̀.
Ilé ìwẹ̀.	Ilé ìwẹ̀ àkọ́kọ́, ti o ba sí èèyàn méta. Àkókò tí ó lááyà láti dé ibi ìtànsí (ka awọn igbá – láìsán ohun elo). Àkókò ńlá tí a nílò láti wọlé, nígbà tí ọ̀pọ̀ àwọn èèyàn máa ń lọ (ígbagbẹ́ pé ó jẹ́ láàrin 1–3 AM ní awọn ilé ìtànsí).	Ìpinnu akoko jẹ pataki ninu awọn ipa ti MDMA, awọn ohun elo ti o mu omi jade, tabi fifọ omi pupọ. Bíi náà, bí ó ti wáyé pe ìgbà tí o má ń lọ sí ilé ìwájú ni méta ọ̀na tí ó má ń ṣẹ́kùn, níbè tí ó le ṣe àkójópìn láti ràn án lọ́wọ́, kò sí ohun tí yóò mú kí òun ṣàgbá.
Ibi ìṣàtúnwa àti ibi isin.	Yàrá ìtàjú, bí ó ti wà. Agbára láti gígùn, pẹ̀lú àwọn ọ̀nà.	Ọpọ̀ àwọn ìràkúrí ti orin náà nílò ìṣàgbá. Lati apá 6 ti ìtọsotí orin náà: ní ìgbésẹ̀ tí ó jẹ́ gíga, ọpọ̀

	Àwọn ibi tí a lè sinmi. Ìpínlélé àti ọna láti inu agbelejo.	àwọn ìràkúrí ti orin náà ń ṣe ìṣẹ́. Rárìn-ríìn, ṣíṣe ìṣàgbá díẹ̀ kan láti ìṣẹ́ tí ó máa ń jẹ́ 10 mẹjìnlélógún ní ọwọ́ àkọsílẹ́ 90 mẹjìnlélógún ti orin. Mọ bí o ṣe n yànju ṣaaju tí o bá wà níbi tó yá n bọ.

Ìwọn ìpinnu.

Lẹ́yìn ìgbésíṣẹ́ àkọsílẹ̀, jímù láti ṣe àpilẹ̀bì ọ̀pọ̀ àwọn ìtọ́pá láti ipò tí o ti ṣeto fún ìtàn-ànjú rẹ lọ sí gbogbo ibi. Kí ó má ń ṣe pé ò yóò ní ìkàrán ohun èyí, ṣùgbọ́n bí iṣẹ̀lẹ̀ àpilẹ̀bì náà yóò ṣíṣayèwá ọ fún ọ láti ranti. Nígbà tí o bá ti ní orísún òmi ní ìgbà kẹta, ní èyí tí ó ti yan ju, nínú ibi tó dùn àti tó pọ̀, ẹyin rẹ yóò ràn án lọ́wọ́ láti ranti ọna náà, pínpín máa ń ṣèdá bí ó ṣe le pàṣẹ̀.

- Omi: ___ awọn ìpàdé láti inú ìdílé mi. Itoju: ___
- Ilé ìwẹ̀wú (lágun): ___ igba. Itoju: ___
- Ilé ìwẹ̀wú (ìdàgbàsókè): ___ awọn ilé. Itọsi: ___
- Ibi ìrìn: ___ awọn igbà. Itọsi: ___
- Iṣọ̀kan ìwòrà: ___ awọn ilé. Itọsílẹ̀: ___
- Pọ̀ sí ipò ìtànsi tí o fẹ́ jade: ___ ilé. Itoju: ___

Kí ó má ṣe pípẹ́. Ìyàtọ̀ náà jẹ́ ìgbésẹ̀ àìníríí tí àwọn ọjà ìdálàbò, awọn olùṣíkẹsí ìṣẹ́, àti àwọn ènìyàn tó ní iriri láti ṣe ní gbogbo ìjọba. Àkókólé ọmìnú kan tó wà nínú ìgbésẹ̀ náà jẹ́ ohunèlóò ríí tí ó le ṣiṣẹ́ ní gbogbo ìjọba.

Ìṣe: ìṣàlàyé láti ṣiṣẹ́ nípa ìrètírí, kò sí ohun tó máa ń ṣẹlẹ̀ tí ó máa ń ṣakoso.

THE CENTURION — Ọpọ̀ àárùn ti ó máa ń ṣiṣe láàrin ara, ni ó máa ń ṣe ìgbádákùn ara.

Ọnà 6 ti ìràwẹ́ wọ́n ṣàkoso àmì èyíń ọpá àti ohun tó yẹ kí ara ṣe fún ìgbòríṣe lára ìdáná. Nígbà tí a máa nṣe gbogbo ohun — ìtẹ̀, ìgbà díẹ̀, ìtẹ̀-lùú—, ara ń ṣiṣẹ́ ní ipari tó jẹ́ pípẹ́ àti giga. Ibi tí ọpọ̀ àwọn ènìyàn máa ń ṣíṣe iyánjú ni láti tún ṣe ìdáná náà ní ipari náà, díẹ̀ rántí pé wọ́n yẹ kí wọ́n yòókúrò láítójú ọna náà.

Ìpari ìṣàjú-ìjà (ohun tí ọpọ̀ àwọn ènìyàn ṣe).	Ìṣàdégbà tí àwọn èrò yí ò pinnu.
Rin titi ti awọn ẹya yíò máa ńṣe. Kúrin ìwà ẹya. Rin diẹ sii. Awọn ẹya náà bẹ̀rẹ̀ sí láti fi ìgbàjọ́pọ̀ ṣá. Pípẹ́, óra rẹ̀ yóò ní ìpinnu — ènìyàn náà gbọ́dọ̀ jìn kúròbín níwájú, ó le máa ńrírá, ó sì ti fóríka àkójópọ̀ títí tí ó máa ńsẹ̀, tàbí pé òun kìí ṣe pàtàkì láti tàn. Jìn náà tó wáyé kókó jẹ́ ìṣàgbá sílẹ̀ lọ́wọ́ ìbàjẹ́, kò sì jẹ́ fún láti ṣiṣẹpada agbara.	Ṣíṣe ìgbòkègbodò kan láti gbé ẹ̀rù nípin àwọn wakati méfà tí o bá ṣiṣe ìtànsì. Ìgbésẹ̀ sí ọna ìtànsì náà, má ṣe dé ohun tó yẹ kí ẹ máa ṣe títí. Ṣe ibi ìsìn. Mu ohùn àwọn ẹrù. Jẹ́ aláàmú tí o wà nínú apata rẹ. Padà sí ọna ìtànsì náà láti ṣáájúkọ́ bí ó ti ṣe dé òpakan ìgbòkègbodò náà. Ìgbésẹ̀ náà jẹ́ ohùn, kò sì wà pípẹ́.

Yíyànjú ọna: Ní àwọn ibi tí ó ní ìyànjú ọna, ìyànjú ọna kò níbi ti o lọ nífẹ̀ẹ́rìnlọ́lá. Ìyànjú ọna jẹ́ bíbẹ́ ti o le lọ fún mímíọ̀dí ọ̀sán kan láítókùn sí ipò ilé ìṣàjú. Àwọn ibi gígùn yí òun pẹ̀lú ṣẹ̀dá ìyànjú ọna nípa ṣíṣe rẹ̀ ní àìtẹ́rẹ̀pẹ̀pẹ̀ èsìn àti orísiríṣi. Ìframọ̀ àgbélébèwò ti ara tí o yàán lára ni kíkún ju lọ sí ipò ilé ìṣàjú.

Agbo ile: Ipò ohun kan lára agbo ile ni ipò fọ́fọ́n tabi ọ̀tẹ̀rẹ̀sì, tí ó jẹ́ àwọn ibi tó dára jùlọ fún ìṣàgbá nílé. Ó ní ìpari CO_2 kéré ju gbogbo awọn ibi inú. Ìparí omi rẹ̀ kéré. Àpọ̀rọ̀ rẹ̀ kékéré. Ìṣẹ́ tí ó máa ń ṣẹlẹ̀ ni ipò ohun kan fún méjọ nígbà ọkàn, pípẹ́ láti ṣe àfitàn láàrin ìgbà tó le gbé dé òrùn 8 àti ìgbà tó yá sí ní àsàyan 3.

Ìgbà ìṣe náà kókò ní àkókó láti ṣere, ṣùgbọ́n ò pinnu pé ìròyìn gbọ́dọ̀ dáadáa, ìfarabalé gbọ́dọ̀ dúró, tàbí ìtàn gbọ́dọ̀ yí. Àwọn ìròyìn tó ṣe pàtàkì jùlọ ní àwọn ìgbésẹ̀ náà wọ́pẹ́ ní àkókó ìṣe. Ọkan lára àwọn tí ó ń ṣere fún ọrà méfà, yíò ní ohun láti sọ. Àyíkọ̀ ìṣe náà ni pé òun yóò sọ rẹ̀.

Ọrùn ìṣàjú: Àyójútó gidi.

THE CENTURION – Ìwà-ìjú kan tí gbogbo ènìyàn ṣe, àti pé kò lè rí ẹni kan ní ìgbà náà.

Gbogbo ohun ti o wa nínú ìràwé yìí títí di yii jẹ pé ó ṣe àkójọpọ̀ pẹ̀lú ọgbọn idánimọ̀ kan, àti ìdáni ara náà lórí ilé-idánimọ̀. Ìlùnì kan ni pàtàkì, kódà bíi ohun tó wà níbẹ̀. Ó kò nilo ọgbọn kan lára awọn tí ó ṣe pataki. Ó jẹ́ ìṣe àwọn ènìyàn gbogbo nípa ohun tó ń ṣẹlẹ̀ rí. Ó tún sọ̀rírí gbogbo àkójópọ̀ ọ̀pọ̀ alágbádà lórí ilé-idánimọ̀ nítorí bí ó ṣe ń lọ. Àti pé ó jẹ́ ìyára láìsán ìdárayí, tí ó yatọ̀ sí gbogbo àwọn irìnàjẹ́ miíràn tó wà lórí ilé-idánimọ̀.

Ìlùn-ìwòràn náà kò jẹ ohun ìgbà tí ó ti wájú. Ó jẹ ọ̀na ṣiṣe tó dára jùlọ lórí àjòkún fún ìpàámọ́ kan pàtàkì: láti gbé àwọn ènìyàn tí ò ń ṣe ìgbójúbọ́ lọ sí inú àjòkún.

Ọpọ̀ àmìrà – Pípẹ́ ní ìṣẹ̀dà.

Ọna ìṣe.

1. Tẹ́ ìsẹ̀ ọ̀nà kan sínú.
2. Tẹ́ ìsẹ̀ ọ̀nà kan sínú.
3. Ọpọ̀ àárìn yín kúrò díẹ̀ sílé, kìí sì gbé ọ̀pọ̀ pípẹ́ (kìí ṣe nílòó – ìgbàjá kekere kan lójú, ní oríṣe ti o yatọ si orí).
4. Sìn pẹlu ẹsẹ̀ ọ̀nà.
5. Títarípá pẹ̀lú ẹsìn ọ̀tún.
6. Ọpọ̀ àárìn kúrò sílé, pẹ̀lú ìtó kekere.
7. Lẹ́kọ̀ọ́, lẹ́kọ̀ọ́, ìgbà; lẹ́kọ̀ọ́, lẹ́kọ̀ọ́, ìgbà. Ní ọwúrọ̀nṣe 4/4: ṣẹ̀ṣẹ̀ ní 1, ṣẹ̀ṣẹ̀ ní 2, ìgbà ní 3, ṣẹ̀ṣẹ̀ ní 4, ṣẹ̀ṣẹ̀ ní 1, ìgbà ní 2.

Ọwọ́: Wá sílé ìgbà àárùn tabi ọpọ̀ tí olúfẹ́ rẹ̀ nlá – kò sì wá sí àwọn èèyàn (ìṣòro) àti pé kò máa jẹ́ nípa ọ̀tún. Ọwọ́ yí òun fún ìrìn-àkóso, kìí ṣe láti dajú. Àpakan náà jẹ́ ìgbésí ayé, kìí ṣe ìdáadá.

Ọmọdé tí ó nṣi igbàjẹ́ náà ni tí ó ṣíṣe ìgbàjẹ́ náà lọ́wọ́. Àwọn ọpọ̀ tí wọ́n ti wa nína igbàjẹ́ náà tẹ̀lé. Ìlọwọ́ le yín sí i pé, àwọn ọmọdé tí wọ́n nṣi igbàjẹ́ náà ṣíṣe ìlọwọ́ pẹ̀lu ara wọn. Gbogbo ènìyàn míràn tẹ̀lé. Kò sí ohun tó ṣe pataki láti rí i pé àwọn ọpọ̀ yóò dojúkùn fún gbogbo ìgbà.

Ọpọ̀lọ́pọ̀: Ìgbàtí CONGA le ṣe àkósílẹ́ nípa ọ̀nà kálẹ̀. Tán wá sílé ìgbàtí náà, lọ sílé kan, sọ́rírí ara rẹ lára ènìyàn kíkú, fi ọwọ́ ṣáṣe. Ìwọ ti wájú. Ìgbàtí náà kò yípa, kò yílá, títí òun máa ń gbóde ìdánimọ̀—o máa nìkan jẹ́ pípẹ́.

Ìṣe àsìyàtá: Kíni ohun tí "Conga" ṣe láti darúkọ.

Iṣoro lórí ọ̀na ìtànsi.	Bawo ni conga ṣe le ṣaṣe rírẹ̀?	Kí ó ṣe pataki nínú ìṣẹ̀lẹ̀ ọ̀pọ̀ àmìdí.
Ọkan lára àwọn tí wọ́n ń dúndún ìdánilọ́lú, ṣùgbọ́n kò ṣe ìṣe ìtànsi—ẹnìyàn tí ó fẹ́ jẹ́ apá ti ìrírí náà, ṣùgbọ́n ò mọ bí ó ṣe le wá sinu agbára ìtànsi.	Ìgbàtí ìtànsì náa le lọ sí àwọn agbaye tí ó wà lẹ́yìn, gba ọ̀kan tí o nṣe ipò fọ́nfá, kí o tún mú wọn sínú ìtànsì náà láítójú pé wọ́n yíò pinnu ohun. Ìpèsè náà jẹ́ ohùn—ẹnìkan tí ó wà níwájú wọn nínú ìgbàtí náà—àti pé ohun tó wúló fún wọn láti ṣe jẹ́ èyí tó kéré.	Ìpari ìdánimọ̀ laísè àìtálẹyìn. Conga náà kò fúnra rí, ó máa nṣe pé 'gbàwọ́ wá síbẹ̀ tí o yín sùn.' Èyí jẹ́ ọ̀nà ìmúkọ́ tó ní ìdánimọ̀ lójúìwo.
Ìṣẹ̀ri ìdára ti ìṣẹ̀li ìṣaaju – ìlerà ti òun jẹ́ pé wọn ń wo ẹni àti pé wọn ń ṣe àpẹẹrẹ.	Ìlùnì àkòkó náà mú ìṣe búbúrú kọjá láyè. Iwọ jẹ apakan ti ọ̀na kan, kò sí bí ẹni tí ó ń ṣiṣe. Kíkan kì í ṣe ìwádara fún ìgbójúmọ́ rẹ tàbí ohun tó wùlò nípa ìtẹ̀rípá rẹ. Ohun tí o mọlára nì kan ni ọ̀na náà.	Fún àwọn ènìyàn tí wọ́n ní ìbàjẹ́ ọ̀rọ̀lúfẹ́ lórí ilé ìtà, ẹgbẹ́ náà tí foonu jẹ́ ohun tí wọ́n máa ń lo láti da ìdáná sí—conga jẹ́ ohun tó ṣe àwọn èyí nípa ọ̀na kan tí kò ní pàṣípá pharmacological, bí MDMA ṣe ṣe: ipin pẹ̀lú ẹgbẹ́, laisán ìfọkànsìn ti ìdáná láti ṣiṣe.
Iṣoro ipin—awọn ènìyàn tí ó fẹ́ ṣe ìránlọwọ́ pẹ̀lú àwọn bíi wọn ní inú ìdán balé, ṣùgbọ́n kò ní ohun tó máa mú wọn lọ sí wọ́n.	Ìlùn-ẹ̀wà náà ń lọ. Ó jẹ́ ìṣe àwọn ọ̀pọ̀ èèyàn tí ó wà nílé ìtànsi kan, tí ó sì ni ìgbòhùn ìrìn déédé. Ìlùn-ẹ̀wà tí o bẹ̀rẹ̀ lára àárín lé DJ booth yóò lọ sí gbogbo ipò ilé náà, bí kọ́kọ́ ọmọdé bá fẹ́.	Ìyàtẹ̀ ìgbákan náà ni àfíkàn kan tí kò mọ̀ nípa rí. Ó ṣàkójúpọ́ awọn ẹgbẹ́ ọmọdé, ó lọ sílé ìtànsi gbogbo, ó gbé ènìyàn ti wọ́n ń wà ní ipò àtípẹ̀jọ sí inú, kí ó ṣẹ̀dá ìṣẹ́lẹ̀ kan tí awọn ẹgbẹ́ náà kò lè ṣe bí wọn ṣe yéyè láìsán rí.

Nígba tí àwọn ìṣọ̀tẹ̀rín náà máa ń ṣiṣẹ—àti nígbà tó yẹ kí o bẹ̀rè sí ọ̀kan.

Awọn igbà ti awọn ẹya ayé yíò ṣiṣẹ:

*** Lẹ́yìn ọjọ́, nígbà tí ìfarayé rírù nìkan àti pé oríkì gbogbo ara wọn ga, èyí sì jẹ́ nígbà tí àwọn ìpínlélé ayélúlá ti yòó ṣe pípẹ́;**
*** Nígbà tí àwọn DJ kan ń lọ sí ọ̀kan láti fi ọ̀wọ́n rẹ̀ kọ, nígbà tí oríkì náà ṣíṣe ìkéré, ó sì jẹ́ nígbà tí àwọn ènìyàn kò ṣe ìrírí láti ṣe ohun kan nínú ara wọn;**
*** Ní ọ̀pọ̀ nígbà ti ajókè ń ṣere, nígbà tí oòrùn, gbogbo ara, àti oríkì náà ba ń ṣiṣẹ́ pípẹ́.**

Bí ó ṣe le bẹ̀rẹ̀ ọ̀kan: Ọkan ńláti bẹ̀rẹ̀. Gba ọwọ́ tabi sá ìpà àárùn ti ènìyàn tí o wà lẹ́nu rẹ. Bẹ̀rẹ̀ láti ṣiṣe ipò náà. Sán ju ènìyàn tí ó wà lé ìsìn rẹ. Ìgbà díẹ̀, ọ̀kan náà yí ò jẹ́ ọ̀kan àkọ́kó. Ó máa ń tàn.

Ìpínjú ìlera ti o ṣẹ: Iṣẹ́ Conga ṣíṣe daradara lórí 100–130 BPM—ìpínjú orin house àti Afrobeats níbi tí apẹrẹ "step-step-kick" wà lára awọn ìpínjú tí kíkù drum àti snare n fihan. Ní 150 BPM, tí ó jẹ́ ìpínjú hard techno, apẹrẹ "step-step-kick" yíò máa ń ṣàn. Ní 80 BPM, òun náà jẹ́ ọ̀ṣẹ̀ láti fi ìgbọ́yìn múlẹ.

Ọna ti o dara julọ fún ìgbàjúmọ̀ jẹ́ ọna tí ó máa ṣiṣe iyánju ní àárìn ilé ìtà, títí sí awọn agbaye tó wà lórí ẹya, kíjú. Ìyànju náà gbàdá gbogbo ènìyàn. Ọna ọ̀tọ̀tọ̀ (lélẹ̀ lọ́wọ́ àti padà) jẹ́ ohun tí ó máa ń ṣíṣe ìsìn, ṣùgbọ́n kò gbàdúrà bíi ọna náà.

Ọpọ̀rùn 0 dé ọpọ̀rùn 8.

THE CENTURION – Orientaṣiọnú ìlẹ̀ yàrá ni àárìn, èyí ni ilẹ́lẹ́. Gbigbẹ́ náà ni ohun gbogbo lẹ́yìn.

Ìgbésí ìtọju náà bẹ̀rẹ̀ pé: wá lọ́wọ́, ṣiṣe ìtà bí ó ti ṣe, kọ́kò sí ọ̀nà tí ó máa ń sọ̀rọ̀ nípa àwọn ipò mọ́ta mẹ́rin, rííríbi ohun tó ń ṣẹlẹ̀ nínú ibi náà, fìyànṣẹ́ awọn agbaye ìgbésí, ká àwọn ìpinnu láti ọjà àti ilé ìwètí, rííríbi ibi tí a lè sinmá. Látíjú: wa ohun tó ń ṣere, ṣíṣe ohun tó ṣe pataki, da ohun tó ń ṣere sí ohun tó yẹ kí ó máa ń ṣe, lòwọ́ àwọn ohun tó wà ní tango àti cha-cha nìgbà tí orin bá fún, ṣiṣe ìtẹ̀rípá nìgbà tí orin bá ràn án, ṣíṣe ìsòro nìgbà tí òpọ̀ èèyàn máa ń ṣe, gbé fọ́ònù náà sálé, jẹ́ kí o ṣe gbogbo ohun tó wà ní ọna ìtọju náà, sinmá láti fi ara rẹ ṣòfòrírìn, padà sílẹ̀ pípẹ́.

Tí ìgbà náà bá dé – nígbà tí àwọn ìṣòro awujọ ti yàn, nígbà tí ìlera ènìyàn ti de ọna kan tí o jẹ́ ìlera ayójútó tí àwọn ìṣẹ̀jú ẹlẹ́gbin náà ń ṣẹ̀dá – bẹ̀rẹ̀ ìgbàtí conga. Tàbí, kó dáadáa sí ohun tí ó ti ń lọ. Ìgbàtí náà yòó lọ níbi tí o fúnra. Ó gbé gbogbo ènìyàn tí ó bá rí.

ORIN BÓ BA Ń YÍ, KÍ O TÚN LÁRA ÀWỌN ÌGBÀYÈ WÒN NÍÌ.

- ☐ Wọ́n ní ìtajà àìtójú – oṣùdún kìní.
- ☐ Iṣaaju ìdánimọ̀de àti ọrọ-ẹ̀mí ti wa níbi.
- ☐ Omi ọfẹ ti wa ní ibi kan, ó sì ti jẹ́ ipoṣa.
- ☐ Ilé ìwẹ̀wú ti ṣàlàyé – ilé ìwẹ̀wú akọkọ àti èyí kebìnní.
- ☐ Iwájú ìléra ti a ṣàpin.
- ☐ Ibi tí à ṣe àkójopọ̀ ọ̀nà ìlẹ̀, níbì tí ounjẹ ohùn ríírí jù.
- ☐ Iṣiro ti awon enia - ibi ti won wa ni lọwọ, ati ibi ti won yoo de.
- ☐ Ipin ọ̀rọ̀ ti a ṣàkóso ní ààmú: oorun, ilé ìṣe, ile.
- ☐ Omi ti o ni awọn eroja miiran—awọn electrolyte, alalábá, àkàrà Brasil.
- ☐ Isubu ti a ṣeto, laisi itanna—ni gbogbo ìṣẹju 60-90.
- ☐ **Conga line: aṣìyà, ṣùgbọ́n wọ́pín nígbà tó bá dé.**

— — —

Ọnà 0 ti ìṣe "The Recovery Kernel". Ṣe àkójópìn sí wípèpẹ̀rẹ̀ fọọmu ìṣe.
Rin ìlú náà. Mọ afẹfẹ̀. Mọ oríṣirìsì. Mọ ọna jade. Lẹ́yìn náà, ṣiṣe ìgbójú.

Ọdundi 1 – Iṣẹ́lú: Àwọn Nìkan Ti Kọ́ọ̀bùrọ̀ Lóò Mú.

THE CENTURION – Bẹ̀rẹ̀ kókó, ní ìṣì. Ìṣì náà ni ìtọsotẹ́. Ìtọsotẹ́ náà jẹ́ ìgbàpọ̀ àwọn òfíń.

Gbogbo irọrun – lati waltz Vienna, si Afrobeats, si techno Berlin – da gidigidi lori ọna ti ara kan: ṣiṣayẹwo iṣọtẹlẹ ti ifarabalẹ lati ẹsìn kan sọ di ẹsìn miiran. Kò sí ìgbàpọ̀.

Kò sí ìtànbalẹ. Kò sí láti fi awọn ẹhin rẹ ṣoṣo. Ṣiṣayẹwo iṣọtẹlẹ ti ifarabalẹ. Èyí ni ohun tí o n ṣe fifun ìlera ọna ìgbésì ayé. Ìwọ yíi jẹ ohun pataki kan nínú gbogbo ìtọsotà yìí.

1.1 — Itoju Ifarabalẹ: Iprin Apẹrẹ Pataki.

Bí ó ti ṣe.	Báwo tí ó ṣe dá bíi.	**Bawo ni mo ṣe yàá nì?**
Àwọn ẹsẹ méjì wà ní ibi kan. Ówúrọ́ ń ṣe ìgbàpín pẹ̀lú, ṣùgbọ́n kò ń yíyàn sílé titi, tàbí sísín, ó sì ń lọ. Ìṣọ́tẹ́rìn náà jẹ́ títi, ṣùgbọ́n èníyàn náà kò ń lọ níbi kan, òun pẹ̀lú kò ń sopin sí ohunkó kan. Èyí ni "ìgbàpín ìbàjẹ"—ìṣọ́tẹ́rìn àkọkọ́ tí ó ṣiṣe níránlọwọ́ bí oríṣiríṣi ìṣọ́tẹ́rìn míra ti ó máa ń ṣiṣe.	Lóòkùn ọwọ́, ifi ẹyin yín yá sí ọ̀kan nà kan. Ara èyìn ní ìlera ti o jẹ́ pé kíkún ara náà sì títí nígbà gbogbo. Iṣe náà ni ipinlẹ tí ó ń yànju. Èníyàn náà máa ṣe bí ẹni tí ó ń ṣere, nitori pé wọ́n ń ṣe ìpinnu lórí ọ̀na ti ara wọn ní àwọn ìgbà díẹ̀.	Dá ẹyìn rẹ díẹ̀ sí ọ̀na tí ó yà láti jù, níwájú àti ṣínṣin. Gbé ohun gbogbo tí o ní lórí ẹyìn ọ̀tún rẹ. Ohun gbogbo — ẹyìn ìmọ́lé kii ṣe pàtàkì, ó máa ń sá ìlẹ̀ díẹ̀ nìkan. Báyìí, ṣàkójúpọ̀ ohun gbogbo lọ sí ọ̀na ìmọ́lé. Lẹ́yín náà, ṣe èyí lórí ìtò. Ìwọ máa ń ṣe bíi náà nìkan. Èyí ni àípẹẹrẹ fún ohun gbogbo tí o wà ní inu ìṣe yìí.

1.2 — Ṣe ìlúmọ̀ fún àwọn èníyàn tí ó ròpípe wọ́n kò lè.

Ọpọ̀ àwọn èníyàn tí wọ́n ṣọ pé wọn kò lè rí i, wọ́n jẹ́ kí wọ́n rí ọ̀kan lára àwọn ìtókejú miímù náà, kódà bíi ó nípa ìtókéjú akọkọ. Ìmù orin elektroniki ní àwọn ìtókejú tí ó pọ̀pọ̀ tí wọ́n ń ṣẹ́ rẹ̀ titi di òun. Èyí ni ọna ayé láti rii èyí tó ṣe pataki:

- Gbọ̀ ìdán balẹ̀ – ohun ti o jẹ́ ọ̀nà àkànlẹ́ tí ó tó ní ìgbàpè èrò lórí orin ilé-ìṣe. Ọwọ́n rírí náà wọ́pín ní awọn ìtókù 1, 2, 3, àti 4 nínú orin house àti techno (ìlànà "four-on-the-floor"). Ó jẹ́ ohun tí ó túbọ̀ púpọ̀ àti ohun tó ní ìgbàpè èrò. Ríi rẹ̀ ní ọwúrọ́ rẹ, kò sí nǹkan láti gbọ́ nìkan.
- Bí ó ba jẹ pé o kò lè gbọ̀ ìdàn balẹ̀ nitori àwọn ohun tí wọ́n ń ṣiṣe ní inú ilé ìgbimọ́ náà, wo orí DJ náà. Pápá DJs máa ń gbé orí wọn lórí ìkẹkọ̀ọ̀kọ̀. Tẹ̀lé wọn.
- Bí ó ba ti ṣì, wo ọkan nínú àwọn èníyàn tí ó rírí láti ṣe ìṣe náà, kí o tẹ́lé ìgbọ̀rún ohùn wọn fún ìṣẹ́jú 30. Èto eró rẹ yóò gba ìtó náà nípa àìtòtí ṣaaju bí ó ti ṣe pé ọkan rẹ yóò mọ̀ sí i.
- Ìtò tí o rí náà kókèéré níláti jẹ́ ìtò tí gbogbo èníyàn mííràn n lo. Rírí ìtò le máa ń jẹ́ ohun pàtàkì. Ìtò kékeré lé máa ń jẹ́ ohun pàtàkì. Ofin náà ni pé: ṣe àkójọpọ̀ pẹ̀lú ìtò kan tí o yan.

1.3 — Awọn ìṣe tí ó jẹ́ láti ààyè.

Awon itoju mẹta ti o ṣiṣe lori ohun ọna kọọkùn kan, ni gbogbo irubẹ orin, ati pe awọn oluṣọkùnrin gbogbo le ṣe wọn. Awọn itoju mẹta na jẹ dídòràn láti ìgbà tí o yíyàn. Gbogbo awọn itoju mẹta na le yanju laaye.

Move	Bawo ni a ṣe le?	Kíní ohun tí o le ṣe pẹ̀lú ọwọ́ rẹ.
Ìlù.	Ṣíwájú láti ṣìwájú, ìpàrún rẹ ní àkókò tó yẹ. Èsìn náà jọ̀jọ́ díẹ̀ — kò sí bí ẹni tí ó ń kúrò, ṣùgbọ́n kò sì jẹ́ bíi èsìn tí ó ti fọ. Lóòrì apá ọkọọkan, gba ìpàrún náà láti dùn díẹ̀, lẹ́yìn náà, sá dáàmú. Ìṣe náà lè máa ṣe àwọn ohun tó wà nílé fún ìgbà diẹ, ṣùgbọ́n ó ń sopin ọ̀pọ̀ pípẹ́ sí orin náà. Fi ìsòrò ìtó láti hìlò lọ sí ọ̀nà ìmúṣiṣí kọkọ́ ní gbogbo ìṣe méjì fún láti ṣe èyí fihan. Kí ó má ṣe jẹ́ bíi ìgbà náà tí a ń ṣere. Èyí ni ìdárayiwọ̀ ìtó.	Ìwà àwọn èèyàn náà gbọ́dọ̀ jẹ́ láìdé tí ó máa ń ṣiṣe, kò sí láti fi mú wọn dálá ara rẹ. Jùmó wọn láti ma ń túni ìlúkọlá ara rẹ. Bítí o bá mọ bí ó ṣe yẹ kí o ṣe pẹ̀lú wọn: ọ̀kan lára àwọn èèyàn náà lè wà lórí ìpín ara rẹ, èyí kejì sì le túni ní ọna tí ó máa ń ṣiṣe. Maṣe gbé àwọn èèyàn méjì náà sílẹ̀ láti fi mú wọn dálá ìdí ara rẹ — ó jẹ́ àfihan ohun tó wà lójú, àti pé ọ̀pọ̀ àwọn èèyàn yóò mọ bí.
Ọpọ̀ àmìrà.	Sọ ẹsìn ọtún lọ sí ọ̀pọ̀ àárín nípa ìgbà 1. Gbé ẹsìn osi wá pọ̀ sí rẹ̀ nípa ìgbà 2. Sọ ẹsìn osi lọ sí ọ̀pọ̀ osi nípa ìgbà 3. Gbé ẹsìn ọtún wá pọ̀ sí rẹ̀ nípa ìgbà 4. Èyí jẹ́ àkókò èèṣin méjì tí ó máa ń ṣé. Fi ìpín rẹ ṣiṣe díẹ̀ lọ sí ilé ìdán balẹ̀ ti o n ṣe. O le nlọ lọ́wọ́, sísun, tàbí ní ọ̀kọ̀ àkíkan kékeré pẹ̀lú èèṣin yìí. O kò ní láti ṣe ohunkóẹ́ míràn bíkọ síbẹ̀ tí o bá ṣe èèṣin yìí daradara.	Ìgbà díẹ̀ náà ṣe àwọn ìtẹ̀lé ọwọ́ tí ó jẹ́ ayé – ọwọ́ kan yínú àkókò náà tún yín sí wá nígbà tí eyìn kàn. Jùmó pé èyí má ń ṣẹlẹ̀. Báyìí, bí o bá fẹ́ fi ìtẹ̀lé ọwọ́ hàn: jùmọ́ láti gbé díẹ̀ lọ sí ilé ìrìn àkòkò náà, ó sì wá padà nígbà tí o máa ń sá. Tún, ọwọ́ kan lè gbé díẹ̀ sínú lórí ìtẹ̀lé 1 àti 3, ó sì ṣùn sílẹ̀ lórí 2 àti 4. Àwọn ọwọ́ náà gbọdọ̀ rírí bí wọn ń jáde, kò sí láti fi ara hàn.
The Lean.	Ìlọwọ̀ rírí láàrin 130 àti 150 BPM, ìgbàkò techno. Apá ọwọ́ jẹ́ pípẹ́ bí apá ẹyin. Ifọ̀rọ̀ yí jẹ́ de. Lati ipin, kò si lati opin, ṣùn mó 10 degrees. Ifọ̀rọ̀ rẹ ti wà lórí apa ọwọ́ rẹ. Ori rẹ nìyànjú fún ìtókàmọ̀ pẹ̀lú ìtò. Apá rẹ lè wà níbi tí o fẹ́, bíi ohun tí o fẹ́. Ìṣùn mó náà ń ṣàfihànnù àwọn èyí tó wà lórí ọ láti gbé ìgbàkò, kò ṣe pàtàkì bí apá ọwọ́ yóò nìnú rẹ̀. Èyí jẹ́ ohun tí páápàa àwọn olùfẹ̀ techno tí wọn ń lọ sí Berlin ṣe.	Ọwọ́ ṣoṣo jẹ ẹnu. Ọwọ́ míràn wà láìsán. Tí a ba ṣe ìgbòkègbodò náà, ohun tí àáńfà nípa ọwọ́ kókó ju ohun tí àáńfà nípa ìṣọ̀tẹ́lẹ̀. Ìṣọ̀tẹ́lẹ̀ náà ni ìgbòkègbodò náà.

Ọpọ̀ àwọn ìṣe tí a ṣàkóso nípa ìdáná ti o jẹ́ ọrọ̀-yé, bíi ìdáná balẹ̀tì, ìdáná tapu, àti ìdáná jazz, le máa ń ṣe pèsè èyí:

* **Ìdáná balẹ̀tì:**
  * **Ìlúkọ́ṣẹ́.**
  * **Ìpinnu.**
  * **Ìgbàjá.**
* **Ìdáná tapu:**
  * **Ìrírí.**
  * **Ìwòpọ̀.**
  * **Ìtànjẹ.**
* **Ìdáná jazz:**
  * **Ìṣe ìlù.**
  * **Ìṣe ọ̀ṣẹ̀.**
  * **Ìṣe ẹnu.**

Àwọn ìṣe wọ̀nyí le máa ń ṣàkóso ọ̀pọ̀ àwọn ohun tó ṣe pataki ní gbogbo ìdáná, pẹlú:

* **Ìgbójúmọ̀.**
* **Ìrírí.**
* **Ìṣe.**
* **Ìfẹ̀rì.**

Nípa kíkọ́ àwọn ìṣe wọ̀nyí, a le ṣàkóso ọ̀pọ̀ àwọn ohun tó ṣe pataki ní gbogbo ìdáná. Ìyẹn ni bí àwọn ìdáná ti o jẹ́ ọrọ̀-yé lè máa ń kọ́ wa nǹkan.

THE CENTURION — Tango n kọ́ ìfọkanbalẹ. Cha-Cha n kọ́ ìṣòpì. Stomp n kọ́ bí eré kékeré yóò ṣe ṣiṣe.

Kí o ṣe àkànṣọ̀, kò nílílẹ̀ láti lo ohun tí tango mọ. Kí o ní ìtóju nínú ìdáná ballroom, kò nílílẹ̀. Ohun tí àwọn ìṣe àìnísẹ́ náà ní jẹ́ ọrọ̀ èyíkeyí tó ṣe pàtàkì fún ìránṣẹ́ láti ọ̀pọ̀ àwọn eré. Àti ohun tó ṣe pàtàkì jùlọ nínú ọrọ̀ náà le ṣee rántí sí inú ibi ìdáná nílé tí a ń gbajúmọ̀ fún owúrán méta.

2.1 — Lati Tango: Apẹrẹ, Itoju, Iṣọtẹ Ọkàn.

🔑 LÁYÀ - Ohun tó ṣe pataki jùlọ tí tango kòyà láti kọ fún ìgbójúmọ̀ náà kò ni ìṣe kan. Ìṣe náà ni ọlá ìtànjẹ́.

Tango Argentine ti da ni ipilẹ kan, ohun na jẹ pataki ju gbogbo ohun miiran: gbogbo igba ti ẹyìn yínú, o jẹ idipọ̀ kan. Kí ó má ṣe nípa ìgbàgbá nínú tango. Nígba tí ẹyìn yínú ń lọ, ó ń tàn. Ara eniyan mọ bí ó ṣe ròwójú ṣaaju tí ó bá de ibi náà. Igbàgbá náà fihan ìpinnu kan.

Ìyàtì tí ó yípa ara àwọn alágbádájé tí wọ́n máa nṣe ìṣẹ́lú fún awon tí wọ́n ǹfọ̀wọ́ sí inú ilẹ̀ ìṣẹ́lú. Kò sí níbẹ̀ pẹ̀lú ọpọ̀rùn ìṣẹ́lú náà. Ìyàtì náà wa ní ìgbésí ayé tí wọ́n ṣe wọn.

Ọrọ̀ "tango".	Kí ó má ṣe bí ìtànsi náà ní inú ilé ìṣeré.	Bawo ni mo ṣe le lo rẹ̀ lónì?
Ní àkànṣe tango, ìwọn ìdárayé jẹ́ ọ̀na tí a ń dúró – ẹyin rírù, ifọ̀rọ̀ wà lórí awọn ẹya ara, ìgbà díẹ̀ ti a ń kúrò láti ipò àtinú, àti pé orísiríṣi abájídìyàn ló ṣe apakan pẹ̀lú ọkọ́.	Lára ìgbàpẹ́ kan, ọrọ̀ rírí yí di ohun tí o ṣe pataki fún ọ. Ìwòyìyàn jẹ́ ẹlẹ́gùn (kó sì jẹ́ bí àjálè – ṣoṣo àti ga). Ifọ̀rọ̀wọ́ wà ní apá ọwọ́, lórí ìpín. Ìgbàdi díẹ̀ tí o yòóbẹ̀. O níf̀ẹ̀ sí orin náà kódà, kíjúkúrútán. Èyí ni àìyẹ̀wà láàrin ènìyàn kan tí ó rírí bí ó wà ní ìgbàpẹ́, àti ènìyàn kan tí ó rírí bí ó jẹ́ ọ̀kan nínú àwọn tí wọ́n ń lọ sí ìgbàpẹ́.	Lọ́wọ́lá, fi ọ̀pọ̀ rẹ̀ sínú. Kìí ṣe orísà rẹ̀ — ṣùgbọ̀n ọ̀pọ̀ rẹ̀. Dán ìtànjẹ sí ibi tí wọ́n sì fún wọn sálá. Rántí bí ó ti ń ṣòfò nípa àwọn ẹyìn ọlá. Ìwọ tí ṣe èrò tó jẹ́ ìṣàdúrò tango. Báyìí, fi ìgbàjẹ sí inú rẹ̀. Rán án láti mímú.
Ọpọ̀ ìtẹ̀ tí a ṣe nínú àwọn igbókunrere náà máa ní ipòlẹ́ pípẹ́ – kò sí bí ó ti wà láìsán, tàbí ìtẹ̀ kan lówó. Ẹ̀gẹ́ yíń máa ń lọ, ó tọjú, àti pé ó ṣe ohun tí ó fúnra rẹ̀.	Ní àkọ́kò ọpọ̀pọ̀, nígbà tí o ń tàn lẹ́ẹ̀nsìn, tàn láti ẹsùn. Nígbà tí o ń tàn ọ̀nà kan, de ibi náà. Àwọn ìtànjọbi tí ó ń ṣìṣe bí orísiríṣi rírúkọ yàtọ̀ sí àwọn ìtànjọbi tí ó ń ṣìṣe bí ìgbójù. Àyẹ̀wò kan láàrin ọ̀kan tí ó fẹ́ràn ẹnu àti alágbádájé kan tí ó ń fún ìgbójù jẹ́ pé, ohun tó yàtọ̀ nípa wọn jẹ́ iwọn ìṣọtẹ́lẹ̀ tí wọ́n ń ṣì.	Iwọ kò nìkan. Ìgbòkègbodò yìí ń ràn ẹgbẹ́ lọ́wọ́.
TANGO DÍDÍ: Tango lo ìṣòro	Ìpari tí o wà lórí ọ̀nú ìtànsi:	Ìgbà tó kàn, èrò ìwájú náà

bíi ọ̀na kan láti ṣẹ̀dá ẹwọn. Lára pípẹ́ nígbà tí o yẹ kí a ṣe báyìí jẹ́ ohun pàtàkì nínú ìṣe náà, díẹ̀ rírùn bí iṣọ̀tọ̀.	láti ràn án ní àìṣe pípẹ́ nígbà tí òun bá ṣẹ̀dá, tàbí láàrin àwọn oríkọ, kíjú sí — lápapo, ó sì gbà— jẹ́ ọ̀kan lára àwọn ohun tó le ṣe pàtàkù fún ìròyìn lórí ọ̀nú ìtànsi. Ìṣe náà ń sọ pé: "Mo mọ bí orin náà ṣe n lọ, mo sì ń déédé." Gbogbo ènìyàn tí wà ní ibẹ̀ yóò gbádùn rẹ, ókèéré kúrò sí ohun tó ń ṣẹ.	yóò ṣẹ́dá láti ṣe àkósílẹ̀: gbàdé ìṣòro náà. Ṣe ìtọju. Dárù fún ìpínlẹ̀ akọkọ. Lẹ́yìn náà, tàn wá lórí ọ̀na náà. Ó máa ń dùn gan àti pé ó máa ń ṣiṣẹpípé.

2.2 — Láti Cha-Cha: Ìtànjú àti ìdáná.

🎙 LÁYÀ - Cha-cha kọ́ ọ̀ pé kí o ṣe bíi ohun tí ó wà lára awọn ìtò.

Ìṣiro ti cha-cha – ọkọ, méjì, cha-cha-cha – jẹ́ ìdáná: ohun tó n ṣiṣe láàrin awọn iṣọ̀tẹ́lẹ̀ pípẹ́. Kí a kọ́ bí ó ṣe yẹ kí a rántí "ìdáná" náà, ó máa ń ṣiṣẹ́ láti ṣiṣẹ́ ìgbà gbogbo nínu orin tó ti fún ọpọ̀ àwọn ènìyàn.

Ọ̀pà ìtà tí a mọ̀ sí bí Cha-Cha (tí a ṣe fún ìṣe àìnílé).

1. Ṣe ìtẹ̀ sí papà. Ọ̀pọ̀ àárìn lójú ọ̀kan ìtẹ̀.
2. Sín ọ̀tẹ̀ sí ọ̀nà ìná kan ní ìgbà 1. Gbé ìfòrìsẹ rẹ lọ sí ọ̀tẹ̀ náà.
3. Gbé òún ọ̀tútù sílé ìsẹ́lẹ̀ ní ìsẹ́ kejì.
4. Cha-cha-cha: ṣiṣe si ọ̀pọ̀lọ́ kan lẹ́yìn ìtò 3, ṣiṣe ni ìtò 3, ṣiṣe si ọ̀pọ̀lọ́ kan mọ́lẹ̀ lẹ́yìn ìtò 4. Àwọn iyipada ẹ̀fẹ́ mẹ́tà tí ó yíká nínu àkókó kìíkan ti ìtò méjì.
5. Sín ìdí ọkun lóṣèlú sílé fún ìtó kọkọtá 5. Ṣe àfi tí a yíò péjúpéjú.

Ọ̀pọ̀: Ní cha-cha, ìgbà ti o yí ọ̀jà láti ẹsìn kan sẹ́yìn, ohun tí ó ṣẹ̀ṣẹ̀ ṣe pẹ̀lú òpọ̀ náà jẹ́ bíi èrò. Báyìí, nígbà tí gbogbo ọ̀jà rẹ wà lórí ẹ̀sìn kan, òpọ̀ náà yóò lọ́wọ́ gbé ìkọ̀ọ̀sẹ̀ díẹ̀. Jùmó. Ma ṣe ṣíṣe ìgbà ti òpọ̀ náà n gbá. Jùmó ọ̀jà tí ó ń yí láti ṣe ohun náà. Ìgbà ti o ṣíṣe ìgbà ti òpọ̀ náà n gbá, rírú ẹlẹ́gàn. Ìgbà ti ọ̀jà tí ó ń yí ṣe ohun náà, ó máa ń dá bíi ohun tí a fi ṣe lójúmọ̀.

Aṣà ìrọwùsẹ́: Kí ó má ṣe pàtàkì láti ṣiṣe ohun gbogbo. Ohun tí cha-cha kòyà mú kí o mọ: (1) ìpínú rẹ̀ yá sí ìtàn náà nígbà tí òfò rẹ ń yá — jùmó, (2) ìtàn 'lára' náà wà fún ọ—kí ó má ṣe pé gbogbo ìṣe rẹ ni láti ṣiṣe lórí ìtàn pàtàkì, àti (3) ìṣe kekere tí o ní ìtàn rere jùlọ ńfihan ohun diẹ sii ju ìṣe tó dára lọ.

2.3 — Ìtẹ̀lú: Pípà sílé àti ìṣe ìkòkò.

🎙 LÁYÀ - Ìṣe ìgbàjẹ náà jẹ́ ohun tí a gba láti àwọn ìṣe Afrika àti Afrobeats. Ó ṣíṣẹpọ̀ ara pẹ̀lú ilẹ̀ kíjì, kò sí bí ó ṣe yẹ kí ó jáde lójú rẹ̀.

Ìṣòrò yìí wà ní ìpéjùré fún àwọn orin tó ní ìyara giga (130+ nínú àwọn orin techno, gqom, àti orin tí ó wà ní ọ̀nà ìmọ̀lẹ̀). Nígbà náà, drùm kíkì náà máa ń jẹ́ láti fi ìlera sílẹ́, o sì ní láti ní idahun ti ara.

Ìṣe ìdáná àípín.	Ìpinnu ọ̀na ìṣe.	Kí ó ṣe pèsèyìn fún ohun tó wà nínú ìlànì.
Ọwọ́ yín jẹmọ̀ lórí ẹsìn ọkan. Ẹsìn kejì wá sínú nípa awọn insi 2–3. Nígbà tí ìtókù drum bá ṣere: gbé ẹsìn ọtun sílẹ̀ pẹ̀lu ìwọn àti láàyé, ó sì de orí ilẹ̀ ní ìgbà kíkọ̀ kan pẹ̀lú ìtókù. Jẹ́ kí orí ilẹ̀ gba ìwọn náà — kìí ṣe ìgbòríyìn. Ṣe ìṣàkóso. Gbé awọn ẹsìn méjì sínú nípa ìpinnu.	Lati ṣe ìgbòkègbodò náà, nígbà tí ẹsìn òun tó nlá ti ṣùn, ọwọ́ òun tí ó kéré yíò sì lọ sí ipín (ìgbẹ̀kún). Èyí jẹ bí ńlọ láti ṣe ìgbòkègbodò. Báyìí, o má ń ṣàṣe ìṣùn náà ní ọ̀pọ̀ àwọn ọwọ́ tí ó le ṣere. Ìṣùn náà ni ohun tó ṣe pataki. Àwọn ọwọ́ yóò tún lọ sí ipín, ṣùgbọ́n kò má ń jẹ ìṣẹ̀lẹ̀.	Ìṣòrọ náà ṣíṣe pé o má ń tẹ̀lé ìlúkọ̀yì. Pípèjù àwọn iṣe ilẹ̀-ẹ̀mí tí a ṣe lórí ọ̀nà, ohun ti o n yíká sínú gba jẹ́ nígbà díẹ̀ — ṣiṣi, fún, gbé. Ìṣòrọ náà sì tẹ́ sílè — wá sinu ìjì, wá sinu ìtó. Ó ṣẹ́dá àìníyàn tí ó ṣe pèsē àti ìfọnkí. Ṣùgbọ́n, ó tun jẹ́ ọ̀na tó dára láti ṣiṣe èsìn fún awọn ẹya ara bíi awọn alábà, awọn ìwòtí, àti awọn aláìní.

2.4 — Ìṣe "Mini-Stomp": Fún ìgbà tí o kò ní ọ̀nà.

Awon ènìyàn tó wà ní ìgbésẹ̀ àti ìṣẹ́jú ayé jẹ́ ọpọ̀. Lára ìṣe tí ó pọ̀, o nláti nilo ìlù. Ìṣe "mini-stomp" jẹ́ apakan kan ti ìṣe náà, nípa 10% ti awọn iṣe tó wà.

- Ọpọ̀ àárùn wà ní ẹsìn ọkan. Ìgbà ti òòrùn ṣoṣo kúrò (kìí ṣe gbogbo ẹsìn — kan òòrùn nìkan). Lóòbẹ̀, òòrùn náà sá dáadáa sínú ilẹ̀ pẹ̀lú ìdáni. Ìgbésílé yìí kò máa ríri láti ọ̀pọ̀, ṣùgbọ́n láti inú, ó máa ń jẹ́ àìṣe tí o ní ìtójú.
- Ẹ̀yin ọkun alájù ara tí ó tún ṣẹ̀ṣẹ̀ lẹ́yìn, àti ìtànjọ nípa ìgbà 1, ẹyin ọkun alájù ara tí ó tún ṣẹ̀ṣẹ̀ lẹ́yìn, àti ìtànjọ nípa ìgbà 3.
- Ìgbòkègbodò yìí ní ìṣàjú àti ìsọ̀rọ̀ méjì, àti ìtẹ́ sílẹ̀ kan lórí ọ̀na kékere tó wà níbẹ̀. Èyí ṣe pátìn-ìwòrùn tí ó lè ràn án lọ́wọ́ fún ìkín òpó àti ìkín ìmúṣin.
- Ìṣòro kekere jẹ́ àfikun fún ìgbà tí ó máa ń ṣiṣe níbi tó dùn, bí orísiríṣi ìgbà tí ènìyàn kan wà lára rín, àti fún ìgbà ọ̀sán ní ibi tó dùn níbi tí ohun ìlọwọpọ̀ tó pẹ́pẹ́ kò lè ṣee ṣe.

Ọpọ̀ àkíyèsí—Kíní ìṣe tó túnmọ̀ sí ohun kan?

THE CENTURION: Orin náà fún ọ̀ wí pé kí o ṣe èyí. Ó jẹ́ pàtàkì láti mọ bí ó ṣe le pèsè sí i ní àwọn ìràlù ẹmi rẹ.

Ọpọ̀ àwọn orísìírísì ìjèsíṣi ní àwọn ọ̀nà tí wọ́n ṣe pàtàkùn ìlera (BPM) àti àwọn ìtóju ọrọ̀. Àwọn èèyàn rírò ń yára sí ohun tó jẹ́ 100 BPM díẹ̀díẹ̀ lọ, nígbà tí wọ́n sì ń yára sí ohun tó jẹ́ 145 BPM. Iṣọtí náà ni láti fi ọ̀nà ìlera tí jẹ́ 145 BPM fún ìjèsíṣi tí o jẹ́ 100 BPM, tàbí láti fi ọ̀nà ìlera tí o jẹ́ 100 BPM fún ìjèsíṣi tí o jẹ́ 145 BPM. Àwọn àkọsílẹ̀ yìí ṣágbáyé ohun tó yára sí orin.

Iwọn ọlọrọ.	**Iru awokọ̀.**	**Ọpọ̀ àwọn ọ̀na ìlera tó ṣe pataki fún ọrọ̀ Yorùbá:** *** Ìṣàlàyé: Ìyíká, ìsẹ̀kunnú, ìgbẹ́fò.** *** Ìdániloju: Àìní, àìtí, àìpọ̀.** *** Ìrànlọwọ: Ẹgbin, ọmọdé, olùṣákọ̀.** *** Ọ̀na ìlera: Ìṣàkò, ìgbésẹ̀, ìṣe.** *** Àwọn ohun èlẹ́yí tí ó ṣe pataki: Ounjẹ, omi, òfi.** **[Láti gbé àìní, jọwọ lò ọ̀na ìlera tó dára.]** **[Ìrànlọwọ wà lágbáyìí.]** **[Kí a ṣàkoso ìṣe.]**	**Ìṣe tó wà láìsán tí ó yẹ kí a ṣe.**	**Ìṣe tó wà láìsán tí ó yẹ kí a ṣe.**
70–95 BPM	Hip-hop, R&B, trap, slow jams, reggaeton.	Ìlúkòóṣù – ńlá lára ẹsìn, ìgbàpẹ́ ọwọ́, ìtẹlé ipa tí ó má ń ṣiṣe nípa ìgbà méjì. Ṣí iṣágbé fún ìgbà kan láti ṣe àyẹ̀wò, kíjú ìlúkòóṣù. Ìpọ̀ náà	Ìṣọtẹlẹ ọwọ́ iyara. Ọ̀wọ̀n méjì gígùn bí ohun ìṣe iyara. Ìgbà. Awọn abawọle Yuroopu ti o nláta – wọn kò yẹ láti wà nílé ìtẹlẹ yìí, àti pé	Ìpòlù ẹyin—ìdánimọ̀ràn tí a ṣe pẹ̀lú ìgbàtí àti ìṣọtẹ́rí ti ọwọ́ nípa cha-cha, ríri lára nínú bí ó ṣe yẹ. Dísí ìpòlù náà lórí sí ipò kanlá, àti pé

		wà ní àárìn, kìí sì wà ní ọwọ́. Gbé ẹsìn sí iwájú nípa ìgbà kan, sísí nípa ìgbà kejì.	wọn le jẹ́ kí ẹni kan rántí pe ọ́n kìí ṣe ìfiyesi sí orin náà.	ìdánimọ̀ràn ẹyin náà ń tọ pẹ̀lú ọ̀ṣìṣi yìí.
96–115 BPM	Afrobeats, Amapiano, dancehall, baile funk, àti ìgbà díẹ̀ ti deep house.	Ọpọ̀ àárin — bẹ̀rẹ̀ lọ́wọ́ orí, ṣùn ìtànjẹ, ọ̀pọ̀, ẹbọ, àti ìdí ní ìṣọ̀tẹ̀lẹ. Ṣe ìgbàfún lórí ìdánilójú. Fún Afrobeats: ìlera náà jẹ́ ní ibi tí o kéré, ifarabalẹ wá sí iwájú, àwọn ẹja ṣùn. Àárin náà sọ pé bí ìtó náà bá dé.	Ìgbàtí ọ̀na tí a máa nṣe nílé ìdánimọ́ra Europe – ó jẹ́ gígùn, àti pé ó jẹ́ bíi ohun kan tó ṣèdé. Kí o gbọ́ ìlànì àwọn orin Afrobeats, kí o sì ṣe ìgbàtí tí yóò ní ìṣọ̀tálẹ́. Ìgbàtí náà gbọ̀dọ̀ jẹ́ ọ̀na kan láti ṣiṣe ìṣọ̀tálẹ́ pẹ̀lú àwọn orin, kíjú ìlànì náà. Gbọ́ ìlànì tí ó jẹ́ pàtàkì, kí àwọn ìlànì mìíràn sì wá sí nígbà tó yẹ.	Ìlù "stomp" – paapaa nínú Amapiano, níbi tí ìdànìwájú (bass drum) jẹ́ láálá àti kékeré. Ìlù "stomp" ríi ìgbàpọ̀ pẹ̀lú agbára ìdànìwájú. Ìlù "mini-stomp" fún ohun tí ó wà níbi ìṣẹ̀júré nínú awọn ìṣẹ̀jùmọ́ Afrobeats.
116–126 BPM	Deep house, soulful house, late-night house.	Ọpọ̀ àárìn náà jẹ́ láti ṣiṣe ní ọ̀nà tí ó tọ sí nínú ìdágbádò yí. Gige ẹya ara láìsán – jọ̀wọ́ kí ìtókùn kúrò tó bá dé bèè, ṣaaju bí ó ti ṣe àárìn náà. Ìpà tí a lè ṣẹda ní ọ̀nà "figure-eight" léyíń nígbà tí ara ń yí ìsọkan. Ara náà ni akọ́kò láti de ibi tó gbọ̀dọ̀ dé. Àwọn ọwọ́: jẹ́ bí àwọn èrù, kò sí ohun tó wà nínú rẹ̀. Ìṣe tí a máa ń ṣe ní tango – ìgbàpè láti inú, ṣíṣe — dùn gan.	Ìparí. Deep house kò yẹ kí ó jẹ́ ìparí. Iṣoro tí wọ́n máa ń ṣiṣe jẹ pé wọ́n máa ń fi ìwàpọ̀ pẹ̀lú àkànṣe pupọ̀ nítorí pé ó dabi pe ó sí ohun tó le ṣe — èyí ti ó nípa ohun tí ó wà ní ibi náà. Ìwàpọ̀ kan pàtàkì fún ìgbà kan jẹ́ ọkan láti fi hàn, kò sí àkànṣe mẹ́ta tí ó lè ṣere.	Ìwọn ọrọ ti tango ati ìdánimọ̀ ti tango — apakan "deep house breakdown" (apá tó sì ní àkàn náà tí àkàn rẹ kò wà, ó sùn dájú) jẹ́ ibi pàtàkì fún ìdánimọ̀ ti tango. Dárí. Ṣe ìṣòro. Bẹ̀rẹ̀ sí láti dìde nígbà tó bá ṣe àkàn náà. Tánimọ̀ lórí àkàn náà.
126–134 BPM	Ilu, ilu ti o ni itanna, awọn ere-idáni.	Ìwòtí-ìwòtí méjì lórí ọ̀na kan— gbogbo ìtókùn	Ìwà ìgbójú ọdún 1980. Àwọn èso tí ó ń ṣiṣe iyán.	Cha-cha syncopation: orin house ni

		náà ní ìdáni kekere láti ṣoṣo awọn ẹja. Ìwòtí-ìwòtí méjì fún ìlọwọ́ sí ipa. Ìwòtí "jack" (Chicago): awọn ẹja yá sínú lọ́wọ́ ilé kọkó ní àwọn ìtókùn 1 ati 3, ṣùgbọ́n sá láara díẹ̀ ní àwọn ìtókùn 2 ati 4. Èyí jẹ́ ìwòtí house tí a mọ̀ tọ, ó sì tún jẹ́ ohun tó dára jùlọ láti ṣe pẹ̀lú orin house tí a mọ̀. Ìwòtí "body roll" tun le ṣee ṣe—ìgbà ìtókùn 1, ṣoṣo ọwọ́; ìgbà ìtókùn 3, ṣoṣo àpótí.	Àwọn iṣẹ́lẹ̀ àìkòsọ̀pọ̀ pẹ̀lú ìtóju. Ní múṣin ìgbà, ohun ìrìn-àjò náà wà láárín ìtóju—báyìí òun bá jẹ́ pé ohun ìrìn-àjò náà kò ba ìtóju kan, ó máa ń dá bí ohun tí ó ṣe àwọn ọrà, kò sí ohun ìṣe.	"and" awọn iṣẹkun funfun laarin awọn ijó. Cha-cha triple step le ṣiṣẹ láàrin awọn ijó 1-2 àti 3-4 – mẹ́ta iyipada ifọwọkan nínú ọ̀ṣẹ̀ ìjò kan. Èyí jẹ ohun ti o pọ̀, ṣùgbọ́n rántí dáadáa nínú orin house.
134–145 BPM	Teknolojii, ìlú ọ̀sìn, tránsù.	Ọpọ̀ àti ìṣòro kéré. Sìnú láàárín ẹyin. Ori náà tẹ̀lé ìtànlẹ́—kí ó má ṣe pípè, ṣùgbọ́n kí ó wà níbì. Ìwájú kékeré lè ṣiṣe, ṣùgbọ́n ma jẹ ọpọ̀. Ìsòro náà tẹ̀lé láti ìtànlẹ́ kíkún kan lórí ìkọ̀ọ̀sán mẹ́ta. Àwọn èèfín: ọkan tabi méjì lè gbé sálá tí àwọn orin yí òun pípẹ, ó sì lọ sílẹ̀ nígbà tí orin náà bẹ̀rẹ̀. Gbé èèfín náà kúrò bíi pé orin náà ń fún ọ láti gbé, kíjú ìyán rẹ.	Ìpinnu ara. Ní ìṣòrọ̀ ọlọ́mìnì yìí, orin náà ń ṣe ìṣẹ́. Ìtọju ti o yẹ kii ṣe iṣé aṣa, ṣùgbọn ohun tí ó ń gbàjáde láti orin náà. Àwọn ènìyàn tí wọ́n ń túra púpọ̀ ní ìṣòrọ̀ 140 BPM jẹ́ pé wọ́n kò máa ń ṣàkójúpọ̀.	Iwọ kò nìkan.
145–170 BPM	Ẹ̀rù techno tí ó túbó, erù ilẹ̀, EBM, gqom.	Ìpàá. Àwọn ẹyìn méjì ṣiṣe—ẹyin ọtún yípa ní 1, ẹyin osi yípa ní 3, ìgbọ̀rọ̀n rírí	Ìdánimọ̀ ọwọ́ ìgbàrùpẹ́ rẹ̀, iyíyàn ìgbàrùpẹ́. Èyí ti o ṣiṣe ìtanna fún ohun	Ìgbàpọ̀ gidi lára apá 2.3 – ìyí ni ọ̀nà rẹ̀. Hard techno jẹ́ fún ìgbàpọ̀. Ìgbàpọ̀

		yòó sì yan ju lójúmọ́. Àwọn ọwọ́ le ṣe àkósowọ́, tàbí wọ́n le ṣẹ̀ṣẹ̀ láti hàn ilé ìpàá náà. Ìṣe náà jẹ́ àìtàn, èyí sì yẹ kí ó jẹ́— orin náà sì jẹ́ àìtàn. Àwọn ọ̀pọ̀ tó nína le ṣẹ̀kò sí inú díẹ̀, bí kò ṣe pípẹ́ bíi nínú techno de. Ìpàá náà tí ó wà ní 150 BPM jẹ cardio.	tó ń ṣẹlẹ̀ nínu orin náà. Techno tí ó jẹ láálái máa ń ṣọ̀fò àwọn ohun ọjà àti bí ẹni pé ara rẹ̀ gbọ́dọ̀ ṣe. Ara tí ó ba ṣe àwọn ohun wọnyí yóò dára. Ara tí ó ba fún ìtanna sí wọn yóò rírù.	kekere náà fún ìgbà tí àwọn ènìyàn pọ̀. Ìgbàpọ̀ tango — gbogbo ìgbàpọ̀ wà láti ṣe ohun kan.
160–180 BPM	Ọnà orin dràmù àti básù, jùngìlẹ, fútúwɔ́kì.	Ìgbàpẹ́ D&B: Èyí jẹ ohun tó ṣe pataki láti kọ̀, nítorí pé ìlera (BPM) le máa ń ṣiṣe ìrànlọwọ titi a mọ bí. Igba orin náà wà ní 80 BPM (ìgbà kejì), bíi ìlera tí breakbeat náà ṣe: 160–180. Tán fún ìga orin náà (80 BPM), kò sí láti lo breakbeat náà tọ̀tọ̀. Ìlúfẹ́ ẹyìn: ìgbàpẹ́ yíì ṣiṣe ní gbogbo ìgbà kejì ti ìlera tí ó ń ṣiṣe — nítorí pé ọkàn kan fún gbogbo ìgbà 0.75 fifun. Fi ìtọpa kekere sílẹ̀ nígbà tí ẹyìn yí òun yóò ṣe.	Ṣíṣe láti ṣiṣẹ́lẹ̀ lórí gbogbo ìtàn ìpò ìdánimọ̀ náà. Nípa ọlúfẹ̀ 170 BPM, èyí jẹ́ àwọn ohun tó le ṣe ní àwọn ọrọ-rẹ, ṣùgbọ́n ríríì sí, àti pé ó máa ń ṣètọ̀wò bí ẹni tí òun ń tẹ̀lé ìtàn ìpò kan lára tí kò jẹ́. Tán wá sí ohun tó yàtọ̀ ní ọlúfẹ̀ kéta. Gbé ìgbà náà. Gbàdúra rẹ̀.	Tẹ́lé ìgbà ọ̀na kan. Ìwájúdí léralé pẹ̀lú ìgbà ọ̀na mejeji — ìgbà ọ̀na ti o yípadà 160+ BPM ni awọn ìka "and" laarin awọn ìgbà ọ̀na, àti pé ìṣe ìwájúdí cha-cha ṣe ríró nípa wọn.

Ọpọ̀ àìtíjú 4 — Fọ́ònù: Kíni ó ń ṣe láyí, kíni tí o yẹ kúrò.

THE CENTURION: Fọ̀nì jẹ́ ìdìdùn. Mọ ohun ti o n ṣiṣẹ́ fún ọ.

Fọ́ònù kan lórí ọ̀pẹ̀ tí àwọn ènìyàn ń ṣere náà ń ṣe ìṣẹ́ ìjèsíṣẹ́ pàtàkì: ó ní ìfọwọ́ṣákan pé olúwo ará rẹ̀ ń ṣe ohun kan, fún ọ̀rọ̀bìnrin tí kò ní ìdánimọ̀ láti máa ń dúró ní ibi kan àti láti ma ń wà nibí náà. Èyí ni ìlera: bí mo ba dáadáá bí ẹni tí ó ń ṣe ohun, wọn kò lè ṣàkóso mi fún èmi tí mi ò ṣe ohun míràn (ìṣere). Fọ́ònù náà kò jẹ́ àwọn àkíyèsí. Fọ́ònù náà jẹ́ ọna láti yágbé kúrò nínú ìjọba àsàyan tí ènìyàn náà kò ní ìdánimọ̀ láti ma ń ṣe.

Kí ohun tó ṣe pataki.	Kí ó ṣe bí?
Mo ngbọn, nítorí náà, emi kò ní ìpínlẹ̀ láti ṣàṣeyọrí pẹ̀lú ìgbésì ayé náà. Foonu náà ṣe ohun elere tí ó le jẹ́ àkójópìn fún lílọ̀ kan láìsán bí ọ̀nírọ̀ pé ènìyàn náà kò mọ bí o ṣe yẹ kí wọ́n ṣiṣe ìgbésì ayé.	Ìyàtọ̀ náà ń fihan ohun tí ó ń yí láti ìrìn: ìṣòro. Gbogbo ènìyàn tí wọ́n rẹ́rẹ́ lórí ọ̀nà àwùjọ, tí wọ́n gbé fọ́ònú wọn sínú ọwọ̀ láti ṣáré ohun kíkán, ó sì fi sílẹ̀, yóò ń ṣe ìṣe pàtàkì tó yatọ̀ pẹ̀lu ènìyàn tí ó ń gbà fọ́ònú náà nígbà gbogbo. Ìṣe gbé fọ́ònú náà nígbà gbogbo jẹ́ ohun tí ó ń ṣàlàyé ohun tí wọ́n ń pè.
Mo n ṣe ìrírípa ríi yìí fún ìgbà lẹ́yìn. Ó ní ìdániloju kan láti gbé ìṣẹ̀lẹ̀ kan síle. Ìwọlé DJ ti o dára, ìgbà tí o jẹ́ ìpinnu ọjọ́ náà, ohun èrò ọ̀rẹ́.	Ìwíwí kan jẹ́ ìtọsọ̀na. Àkọ́kó àádínlélugbe ńlá jẹ́ ọ̀pọ̀pọ̀. Íwíwí akọ́kọ́ fiyànṣẹ́ ohun tí o ṣiṣẹ. Àwọn ìwíwí mìíràn rántí ohun náà láti inu iṣẹ̀lẹ̀, kò sí láti inu ara. Ìrànlọ́wọ̀ fún ìtọsọ̀na jẹ́ ọ̀tìkọ̀, fún bíbá mẹ́fẹ̀ẹ̀. Látílé: ó jẹ́ ìdìde.

4.1 — Kíní Ohun Tí O Le Ṣe Lójú Apá Foonu?

Ṣe ìyàtá rẹ̀ kọjá láìsán. Kò máa wà nílé ọwọ́ rẹ, tàbí ní apata rẹ. Ní apata rẹ̀ tabi búkú rẹ̀, ṣí iṣẹ̀lẹ̀ àpilẹ̀kù, ó sì jẹ́ ìrànlọ́wọ̀. Fọ́òfún tó le wá láaye kò ní ìdáni ọ̀nà kan pẹ̀lú fọ́òfún tí a ti gbàjáde nípípè.

Ìgbà ti ara ń ṣiṣe ìtọ̀jú: Bẹ̀rẹ̀ sí láti fi ọ̀kan ẹnu ọwọ́ kan nípa àpótíjí ènìyàn náà, ó sì jẹ́ kí ọ̀wọ́ keji wá súnmọ̀ ní ipò tí ó ṣe pàtàkì. Tán, le ìtọ̀jú yìí pẹ̀lú ọwọ́ méjì ti o ṣiṣe ìtọ̀jú, àti pé wọn kò yẹ kí wọ́n jẹ́ bí ẹni tí òun ń ṣàkóso. Ìgbà náà, ìtọ̀jú yìí jẹ́ ìtọ̀jú kan láti apá 1.3, pẹ̀lú ọwọ́ ti o ńfihan ìrànṣẹ́, kò sí ohun tí ó ṣe pataki bíi ìṣòkùn.

Ọwọ́ kan ní inú ọwọ́ jẹ́ ohun ìṣe: Ẹyàn le gba àkàárí nínú ọwọ́ kan, èyí yóò ṣe ifamọ́ra fún ọwọ́ náà, ṣùgbọn tun ṣe abójúde láti ràn ọjà pẹ̀lú ìlera ti ara. Ìwọle yìí jẹ́ ohun tí gbogbo ẹni le mọ nílé ìtànsìn pé "Mo wà nibí, àti pé mo fẹ́ràn ibi náà." Omi ṣee ṣe. Soda water tun ṣee ṣe. Àkàárí náà kò ní láti ní ohun tó jẹ́ ọti láti ṣe iṣẹ́ ìjọba ọmọdé náà.

Ọkan ti o wà pẹ̀lú rẹ: Ohun ti o ṣe láti rí i àmì ìdánimọ́ tí ó dára jùlọ fún foonu náà ni láti wo ọ̀kan rẹ lójú sí, ati láti ṣe ìránṣẹ́ pẹ̀lu. Ìgbésí ayé pípẹ́ papẹ́, laísè ìwájú ìtànjẹ́, – láti ṣàkóso ìlera, láti fi ohun kan tọ ọ̀kan rẹ, ati láti dahun sí ohun tí wọ́n n ṣe – jẹ́ ohun tó dára túbọ̀ ní pàtàkì bí foonu, àti pé ó máa ń ṣàfiànfẹ́ pé ọ̀kan ti o wà pẹ̀lú rẹ náà mọ ohun tí ó ń ṣe.

Ọpọ̀ àmì ìràntí ti a lè rí, àti ohun tí a máa ṣe ẹ̀yà láti rí.

THE CENTURION – Ipin fun awọn ti o nṣe ohun tí ó le jẹ́ ìṣòro gùn ju ti ọ̀na kan, ati pé òun yí ò jẹ́ ohun tí a níḷọ̀rì.

5.1 — Awọn ohun tí ó máa n ṣe bí pé wọ́n burú.

Ìgbàyìn.	Kí ó ṣe bí pé ohun tó ń ṣiṣe kíkún.	Ìdàgbádò.
Ọrùn ọlófìn náà ní inú ìtò – àwọn òun ti o wà láaye, ṣíṣe ìgbàpipẹ́ lójú-ìsọ̀rọ̀, ṣíṣe ìpínlẹ̀ pípẹ́ sílé fún ọrà ní orí àti ibi tí ó yá.	Ìpínlẹ̀ tí ó nṣe náà kò ní ìdánimọ̀ pípẹ́ pẹ̀lú ohun tí wọ́n ń gbóríyìn sí. Àwọn ènìyàn náà nṣe ìpínlẹ̀ wọn nítorí pé wọ́n níbi kan láti lọ, kò sì ṣe pé orin náà fún wọn láti ṣe bẹ́ẹ̀. Ó dímú bí ẹni tí wọ́n sọ fún rẹ̀ láti ṣiṣe ìpínlẹ̀, àmọ̀ kìí sọ fún rẹ̀ nígbà kan pé kiiyé kí ó ṣe bẹ́ẹ̀.	Ọwọ̀ ṣiṣe níránlọ́wọ̀ nígbà tí orin bá fún wọn – ìgbòkègbodò náà ṣe àfihan ọwọ̀ láti gbé sínú, ó sì jẹ́ kí o fi ẹnu hàn, bí ó ti ṣe pẹ̀lú ìgbòkègbodò tí ó máa ń ṣíṣe nípa ìdániloju. Ọwọ̀ tí ó ń ṣiṣe níránlọ́wọ̀ orin rẹ jẹ́ ohun tí a lè mímú. Ọwọ̀ tí wọ́n sì ń ṣiṣe láìsán ìdániloju jẹ́ ohun tí ó máa ń ṣe àfiọnkan.
Ìpín orí ti o ṣẹlẹ̀ titi di òun – ìpín orí iyara, laisè iye ìṣọ̀tì.	Ìpínlẹ̀ tí ó ń ṣìṣe iyara papẹ́ jẹ́ òun kan tí o máa ń ṣàkíyèsí pé ọ̀kan ń pa àwọn èrò síbi, bí kọ́júmọ́, wọ́n kìí ṣe. Orí náà ń tàn yínlẹ̀ nípa ohùn ìjàjá tí ẹgbẹ́ náà kìí ṣe.	Source: One deliberate nod per phrase — not per beat. The head move is a phrase-level punctuation, not a beat-level response. Let the body carry the beat. Let the head punctuate the phrase. Output: Ìgbà kan nikan láti ṣíṣe ìtọju fún ọ̀wọ̀n nípa oríkì — kò sílẹ̀ fún gbogbo ìtẹ́rípá. Ìtọju tí a ṣe pẹ̀lú orí náà jẹ́ ohun tí ó máa ń ṣiṣe ìfọkàn balẹ̀ fún ọ̀wọ̀n, kò sí ohun tí ó máa ń ṣiṣe ìdahun fún gbogbo ìtẹ́rípá. Jùmọ̀ àárọ̀ náà láti gbé ìtẹ́rípá náà. Láìsán, orí náà yóò ṣe ìfọkàn balẹ̀ fún ọ̀wọ̀n.
Ìṣe "shuffle" ti ọdun 1980 - ṣiṣe awọn igun papẹlẹ kan laaye, laisi yíyàn ìpàá, awọn ẹsẹ̀ tìtán sí ilẹ̀, àti bíbì tí ó máa ń dùn.	Bí àì ṣe ní ìgbàpẹ́, ìṣọtọ̀ yóò dárúkọ bí ohun tí ó jẹ́ ìtànsìn nítorí pé ó jẹ́ ohun ìtànsìn. Àwọn ẹsẹ̀ ń tàn, ṣùgbọ́n àwọn ara kìí ṣe abójúde. Èyí ni "ìṣe ìtàn MTV" — ó ń sọ̀rọ̀ nípa èrè kan ti ìdáná tí kò ti yàtọ̀ pẹ̀lú orin.	Nígbà tí ẹsìn ọtún ń lọ, ìwọn ara gbogbo yá máa lọ pẹ̀lẹ́. Àwọn ipò yóò ṣiṣe nítorí ìlera ti àwọn apata rẹ̀ nígbà tí ìwọn ara ba ṣe iyejọ. Ìgbà náà, ìtànjú náà yí ò jẹ́ ẹsìn kan, bí ó tilẹ̀ jẹ́ ẹsìn méjì.

Ifon fîìmù—ṣí iṣẹlẹ náà pẹ̀lú foonu, nípa ṣiṣayẹwo alárinrin tí o ń gbé foonu lójú ara rẹ láti gba awání DJ.	Bí ti ṣàn ní Apá 4. Iṣoro ìdàgbádò kan: fọ́ònù tí ó wà ní ipò lára àwọn èye ṣeé dán ohun ọ̀rọ̀ àárùn àti ìlera alákòkò rẹ̀ kúrò nínú yíyànjú. Wọ́n di ònígbàjáde, bíi ẹni tí ó ń ṣiṣẹ́ lára iṣẹ́ kan, nípasẹ̀ ọ̀pọ̀ tó wà láàárin ìdánilọ́lá àti agbára.	Ọ̀pọ̀ àkórìn kan, gbé fótókàndì ní ọ̀nà tí ó máa ń ṣojú ìwájú rẹ̀ tàbí nílẹ́rín (fọtófó tó dára, kò sì jẹ́ èyí tí yóò mú ìgbàjọ̀), láti gbé foonù kan sínú àpótí.
"Iṣe tí a mọ bí "freeze tí o de"—wíwá láìsán ní àárìn ilé ìgbimọ̀, rírùkọ sílẹ̀ fún ìgbà kíkú, ó sì ṣíṣàyòní ayélúlá títí máa ń ṣe abálẹ́ bí wọ́n yóò lọ.	Akoko ìdánimọ́ ní apá ọ̀nà ti àìsàn jẹ́ ohun tí o wà láti ṣẹ̀ṣe àti ohun tó dára. Akoko ìdánimọ́ náà ní àárìn ọ̀nà rírú bíi àìnílòrùn nípa ibi tó yẹ kí ẹni kan wà. Ó ń pè mírán "ìpinnu gíga" — ohun tí o fúnra rẹ̀ láti ṣe.	Tán fún ìpín nígbà tí o ń ṣe àwọn èyíkan. Ranti ìtó lati ìpín. Tán sọ́rọ̀ sílẹ̀ sí ọ̀nà. Àkókò láti ìpín sí ọ̀nà náà ni ìṣọ̀tẹ́ – wá lọ́wọ́ ìgbójúmbólẹ̀.

5.2 — Awọn ìṣe tí o lè rántí pé burú, ṣùgbọ́n kò burú.

- Ìdáná tí a ṣe nínú ìṣàjù wákàtí kan: kò máa jẹ́ bí ohun tí ó ṣẹ̀lẹ̀ràn. Ó máa ń dá àìnípé.
- Ọ̀rọ̀ ìyán fún: kò ní ohun buru. Ó nífẹ̀ sí orin náà – èyí tọ.
- Ìṣe àìtí ìwà tí ó ń pọ̀pọ̀: kìí ṣe bí ẹni tí ò ní ìlera ńti, bí kò bá jẹ pé wọ́n ṣáájúfún sí ọ̀na kan. Ènìyàn tí ó ń ṣe ìṣe méjì-méjì díẹ̀ fún àwọn èèyàn ọ̀rùn náà lè máa ń dára bí ẹni tí ó ń ṣe àwọn ìṣe tí kọjá fún nípipẹ́.
- Kí o mọ èyí, ì gbàdúrà: Ìyà músíkì yìí jẹ́ ìṣòrò-ìnifún. Ó pápá àwọn ọ̀rọ̀.
- Ìgbà ti o nṣe ohun kan lára àwọn ènìyàn miíràn, ó sì yatọ̀ sí ohun tí wọ́n ṣe, kò tẹ́lẹ̀. Àwọn ìdahun ọ̀nà ilé-ìwèù jẹ́ ẹkúnrín. Ọ̀kan lára àwọn ènìyàn tí o nṣe ìdahun si "hi-hat" nígbà tí gbogbo ènìyàn miíràn nṣe "kick," kò ṣe ohun tí ò yẹ. Ó ti rí ọ̀nà kan tó yatọ̀.
- Ìrìn: kò dára. Rírù bí ó ti ṣe máa ń ṣere.

5.3 — Ofin kan ti o le ṣàlàyé ohun gbogbo.

✦ IPAYẸ – TÚN. Àkójópọ̀ láàrin bí ó ti ṣe dáadáa bí ẹni tí ó le ṣiṣe ìgbàpè, àti bí ó ti ṣe dáadáa bí ẹni tí kò lè ṣiṣe ìgbàpè, jẹ́ pé ọ̀pọ̀ àkókò ní ìwájú. Ìyẹn ni bí awọn ìṣe tó nìkan ṣe.

Ìpinnu kekere ti o ni ìgbẹ́kún lójúmọ̀ jẹ́lẹ́ pípẹ́ ju ìpinnu nla kan tí kò ní ìgbẹ́kún lọ. Èyí ni "tango principle" ní ọ̀kan ìwé. Ọ̀kan lóò túbẹ̀rẹ̀ àtàpá pẹ̀lu ìsìn láti yàrá, ó sì ṣe ìṣe náà náà fún ìgbà gbogbo òun, nílójúmọ́ orin — ó máa ń dá bí ẹni tí o mọ ohun ju ọ̀kan tí ó ṣe àwọn ìṣe méjìdògún, pẹ̀lu ìsìn kéré, àti ìbánijẹ́ láti ríírí bí ó ṣe n ṣe.

Ṣe ìṣọ̀tẹlẹ̀ pẹ̀lú ohun tó ó wà láínú rẹ̀. De ibi náà. Jọ́wù ọ̀pọ̀ lóde. Àkíyèsí wa ní àgbáyé nínú ìṣọ̀tẹlẹ̀, kò sí ní àwọn ìṣọ̀tẹlẹ̀ náà.

Ọpọ̀ àkíyèsí—Ìdáná jẹ́ ìṣeré bí kò bá ṣe rẹ̀ dáadáa.

THE CENTURION – Ara kan ti nṣe ìṣè nípá iyè 145 awọn beats ní ọwọ̀nà fún àwọn wakati mẹ́ta. Mò le mọ ohun ti o n ṣe.

Ìṣe ìlànà àwọn ohun tó ṣe pataki fún ìdánimọ̀ ọrọ̀ náà, tí Recovery Kernel ṣí, nímọ̀ pé ìsẹ́léré tí ó túbórá sí ní pàtàkì láti ríròtípa, dopamine, àti ìṣelése anandamide. Ìṣe tí ó jẹ́ èèyàn náà fún ọwúrọ mẹta ní inú ìjèsíṣi techno – bí kò bá ṣe pé ara ẹni ò pinnu láti ṣíṣàyọ̀ sí foonú, àmìdí – le pèsẹ̀yìn títí ó tó ipò tí ó máa ń ṣàlàyé fún ìsẹ́ tí ó ní pàtàkì. Àwọn ìbéèrè náà ni: Èyí ló ṣe pé ohun kọọkan nímọ̀.

Move	Ara ti o ṣiṣe nipa ohun kan.	Itanna ọrọ̀-àmú.	Ifiitafẹ́ Recovery Kernel.
Ìdàn ìṣaaju (ìpọ̀).	Ọpọ̀ àti, awọn ọpọ̀ ọlùn, awọn ọpọ̀ ẹsẹ (ìgbàtí ìṣe lára àwọn ẹsẹ tí ó ń ṣoṣo), awọn ọpọ̀ ìdílé pẹ̀lu ìkòkò.	Ọpọ̀. O le ṣiṣe ni ipa laaye. Ìyàtẹ̀rún náà jẹ́ pípẹ́ ju ìdánimọ̀ ọkàn lọ.	Ilé-ìṣe endocannabinoid pípẹ̀ sí ìgbà nípẹ̀ẹ́ iyíyàn ọ̀nàkọ̀ọ́. BDNF bẹ̀rẹ̀ léyìn ìgbà tí ó jẹ́ àwọn ẹ̀sìn ọ̀nàkọ̀ọ́ nípá ìṣòro kekere.
Ọpọ̀ àárìn (ìtẹ̀lé ìsùn tó pípẹ̀).	Ọpọ̀ àti ọrùn (ìlúkò - ìgbà gbogbo ti o yí ohun tó ṣe pẹ̀lu ìwọn, ọ̀pọ̀ àti ọrùn náà ṣiṣe), awọn ẹya tí ó fún ìsìn, awọn ẹyin, àti awọn ohun tí ó jẹ́ lára ẹhin.	Ọpọ̀ àti ọ̀tẹ̀ – wọ́n sì daabobo sílẹ̀ ní ìdáni tí o yàtàn láti ṣaṣe èyí, àti iyara.	Ìṣàkóso àti ìdágbádò ọpọ̀. Ìtẹ̀lé ìsọra láálẹ̀ tí ó ṣíṣe nípa ìgbàgbé náà jẹ́ ohun tó wùjú pẹ̀lú ìṣiṣẹ́ láálẹ̀ pípẹ́ – èyí ni ìṣiṣẹ́ àkóso ọpọ̀ kan fún ẹyin àti ọpọ̀. Ìdáná tí ó ṣàkóso láálẹ̀ jẹ́ ohun tó le ràn án lọ́wọ́ nípa ìdágbádò ọpọ̀.
The Stomp (fúnrọ̀).	Ọpọ̀, (ifipamọ ọna ìtẹtẹ̀), ẹsẹ̀-ọrùn (ìtẹtẹ̀), àwọn èèfìn (gige ohun), ẹsẹ̀ ilẹ̀ (igbà tí a n sọ), àwọn ọrà.	Ìlágà ti o wa láàísìn, ni ìṣaajú ti 140 BPM – ìgbà tí o ń ṣọ̀kọ sípàtì fún techno tí o jẹ́ gige, jẹ́ ìṣé àwọn ìṣé èyìn tí o lè.	Ni ìlọpo 150 BPM, ìṣe náà jẹ́ bí ẹ̀yàn ti n ṣiṣe ere "step" láti ṣe àwọn èrò. Ibi tí a ń ní ìjà láti rí i (ídán ìgbésẹ̀, owó B ti ìtọsotálẹ́) wà nínú náà – àwọn ẹya ara bíi awọn ọpọ̀ àti awọn aláìkòlá ti n ṣe ìṣe. Àwọn ohun eléyí tí a ní láti ṣaṣeyọrí rẹ̀ jẹ́ pàtàkì.

Ọpọ̀ àti ìdílé.	Ọpọ̀ àárùn tí ó wà lórí ọrọ̀n, ẹbí àárùn tí ó yẹ kí a ṣẹ̀ṣọ́.	Ọmìnira kekere - ṣùgbọ́n ìṣàjú-ìṣàjú ọrọ̀n.	Ìdánimọ̀ ara. Àwọn ènìyàn tí wọ́n máa n ṣe ìṣeré "body roll" nílé ìgbélé ayẹyẹ jẹ́ pé wọ́n le ní ọ̀pọ̀ àmúṣe ìdánimọ̀ ara ju wọn tí kò ṣe. Ìṣeré náà jẹ́ ìdánimọ̀ ara tí ó ṣíṣe láti pàtàkì, pẹ̀lú ìgbàtàn—báyìí fúnrọ̀wúṣiírù pẹ̀lu ìṣeré "cat-cow" ní yoga, ṣùgbọ́n ní 128 BPM.
Ẹ̀rù gbé sínú.	Deltoid (apata ati isalẹ), trapezii (oke), awọn ọjà ti o ṣiṣẹpamọ fun ìdágbádò.	Ọmìnira kekere, ṣùgbọn ìṣe láti mú àárin ọlúfẹ̀ dára.	Ọkan tí òun ń gbé ìwà àti ọwọ́ sínú fífẹ́ ìṣẹ́ náà, jẹ́ pé ó ń ṣe ìṣe ìdágbádò àti ìtànjẹ ti ẹyin. Kíki. Èyí tún ṣayèwí bí ó ṣe lè rírù ọna tí àwọn ọwọ́ sínú yóò fúnra lẹ́yìn ìṣe kan tó pọ̀, nítorí pé àwọn ẹyin náà ti pàdé.
Ìpinnu (lálá).	Ọpọ̀ àti awọn èso – ìlù ọwọ́ tí ó nìsípa níláà rírí ṣùgbọn lílé tí ó wọlé lọ sí iwájú ní láaye láti jẹ́kòóṣé pípẹ́ láti ẹyìn abidun àti awọn èso tí ó wà lórí. Awọn èso tí ó nìsán, erector spinae.	Ọpọ̀ àmì ìdánimọ̀, ṣùgbọ́n tí ó tún jẹ́ láti pípẹ́.	Ìpari tí o ṣiṣẹ ní Berghain fún ọ̀ràní méjìdínlógún jẹ́ ìṣeré àti ìgbòkègbodò fún ara rẹ̀. Ààrinrin tí a mímú ní ẹhin náà lẹ́yìn awọn eré techno tó pọ̀ jù, pípẹ́, wa nitori ìpari tí o ṣiṣe láti ṣíwájú, kódà bí ó ti ṣe pàtàkì, kò sí ohun kan nǹkan bí ìdáná.

6.1 — Ipin ọpọ̀ àkójọpọ̀ pẹ̀lú ẹ̀sùn nípa orísìírísì ìdáná.

Dancing style and venue context	Ọpọ̀ àmì-ẹ̀yìn tí a lè ṣàlàyé ní ọ̀na kankan fún ìṣaaju ọ̀rọ̀.	Ẹ̀yà àìṣe tí ó lè ṣe.
Ọpọ̀ àwọn ènìyàn tí wọ́n ń kúrò sí ìjèsísi náà yóò ṣí iṣẹ́	80-120 kalori fun ọna ni, ti o jẹ bii ìdílé.	Dídùn. Kì í ṣe ìṣeré.

fún fọ́ònù wọn, pẹ̀lú ìdánimọ̀lára (ẹ̀yìn rírín).		
Ọpọ̀ àrin, ìtójú láti ọ̀sìn kan sínú èyìkan, orin ilẹ̀.	250-350 kalori ní ẹ̀sìn ọ̀na.	Rin ọ̀ṣẹ̀. Iṣẹ́ àmì ìlù.
Full bounce with two-step, techno 130–145 BPM	350-450 kalori ní ẹ̀sìn ọ̀na kan.	Íṣìn àwọn kekere ní ìlú, pẹ̀lú ìyàtá láti ṣe ìṣiṣe ọ̀pọ̀ àgbara ọ̀kàn.
Full stomp ni ìdánimọ̀rìn tó ní ọ̀sùn 145–160 BPM.	450-600 kalori ní ẹ̀sìn ọ̀na kan.	Iṣe iwọn ọ̀na, ìgboju. Iṣe ti o nìsùn láti ṣiṣe titi di òun.
Ọpọ̀ àárin ájìsè – ìtẹ̀rípá ara, gígùn ọwọ́, ìtẹ̀, ìtẹlé ìtẹlé.	500-700 kalori ní ọ̀na kẹ̀kà.	Ìṣe ìdárayé láìsán ìpari ní ìtí ìgbà, pẹ̀lú ìtí òún. Èyí ni kíkọ̀ròdì tí àwọn ènìyàn rírí ní ìjèsísẹ́ tó ní orísù ọ̀nà náà fún ìkálòrí, àti bí ó ṣe pàtàkì láti ṣàkóso ohun èlẹ̀kítírọ̀.

Adata ti o nṣe pẹlu awọn kalori ríi pé kímọ́ ohun tó n jẹ ki awọn ìtànjú ẹyin wà, kímọ́ ohun tó n jẹ ki àìsíkò èlèktaróyítì, àti kímọ́ ohun tó ṣe pataki nípa ounjẹ láàrin ọjọ́ ìṣeju díẹ̀. Ọpọ̀ tí ó nṣe ìṣẹ́ kalori 500 nígbà kan fún ìsẹ́ èèsín, ó jẹ́ kalori 2000. Àwọn hotdog tó wà ní ibi ọjà náà kò lè ràn án lọ́wọ́. Rí iwe àkọsílẹ̀ yìí fún apá nùtísiyọ́nì.

Ọpọ̀ àìní wa jẹ́ olùṣere, èyí t'ókò ní ìfọkànbalé.

ỌJA CENTURION – Ọrùn ọkàn tí o rí ní ìlú yín, kò jẹ́ ohun tí ó le ṣe ìṣe. Ó jẹ́ apakan ti agbegbe alaye.

Ìjòrùn jẹ́ ipòṣọ ọpọ̀. Ó ti jẹ́ péye. Awọn kọkùn ilẹ̀ Chicago tí ó ṣiṣe ìgbà fún ìwájú àti awọn ìtẹlé New York tí wọ́n ń ṣe ìṣere, jẹ́ àwọn ipòṣọ níbi tí a ń ṣe ìṣere láti fi iyànjẹ. Àìdán Berlín techno, pẹ̀lú ọpọ̀ rẹ̀ àti bíkó rẹ̀, jẹ́ apakan kan ti ohun tó n yà án kúrò láti ìwọn ìṣere tí a ń rí – ṣùgbọ́n èyí kò ṣe pàtàkì, ó máa ń yan ju, ó sì yàn ohun tí wọ́n ń fi iyànjẹ (ìdáni àwọn ìriri, ọmọlówó orin, àti agbara ara).

Ìbímọ̀ràn pé ìṣe àìnílẹ̀-yín ní óòrùn rírí máa ṣe bíi pé ọpọ̀ èdè kò jẹ́ láti gbé, àti pé òun kìí lè ṣàkóso. Ìfiyesi sípa rírá náà yóò mú ìgbésẹ̀ náà níláìsí àti níláìsán.

Ìṣẹ̀ àyìkàn.	Bawo ni ohun ọgbin ṣe ṣiṣe pẹ̀lú rẹ̀?	Bawo ni awọn ìdánimọ̀ ṣiṣe ṣe pèsẹ̀yìn sí rẹ̀?
Awon ènìyàn ṣàkóso ara wọn ní ìgbà tí wọ́n ń ṣe ìṣeré lórí ọ̀nà. Bí ó ti ṣe dára, bí o ṣe ń tàn, àti bí o ṣe mọ̀ pé kíní ibi tó wà—ohun gbogbo yìí ni wọ́n ṣàkóso nípa ohun èyí tí a máa ń pe "ìṣèlú". Èyí kò jẹ́ ìwọn ọrọ̀. Ó jẹ́ ohun tí ó ṣẹlẹ̀ nírìn-nìkan bí àwọn ènìyàn wà ní ibi kan.	Ìdánimọ̀ oxitósín tí MDMA ṣẹ̀dá, àti ìdàgbàsókè corticolimbic tí ọkùnrin (alcohol) ṣe, gbogbo wọn dípò ìwíyàn ìfẹ́rìní èyí tó wà lára àṣàyòmọ̀. Ìpinnu ìlera tí orísún àìtóba ṣẹ̀dá jẹ́ pé o yánjú nípa ohun tó ṣe pátaki. Èyí ni ọkan lára ohun tó mú kí wọn lo fún ìgbàwọn ìṣòrọ.	Ọpọ̀ àwọn ìdánimọ́ràn ṣe yíyàn ọ̀na tí a ṣe ìfẹ́ràn nípa ìṣere, láti jẹ́ ohun tó le ṣàkóso sí ohun tó le ṣe. Ẹni tí ó mọ bí o ṣe lè dúró náà kò nìṣe ìṣere pẹ̀lú ìbániję—ó ń sáré títí àwọn ohun tó wà nílé, láti ọ̀na ìtànjẹ́ sí ọ̀na èrè. Àwọn ohun tí ó wà nílé yá múlò nìgbà tí àwọn ènìyàn ṣe ìdánimọ́ràn daradara.
Ìbàjé kan ti wọpẹ: ọkan ńláti ní ìgbòrùn tí ó ń wá láàárín àwọn ìgbà gbígbẹ, lẹ́yìn ìṣe tí kò bá dára bí o yẹ, tábí nígbà tí a ń dééré fún orin tàbí fún ẹnikán. Ìgbòrùn yìí jẹ́ àìtọju láti wà pẹ̀lú awọn ènìyàn mìíràn tí ó ń ṣiṣe bíi pé wọn ní ìfẹ́ sí ohun tó ń ṣẹ.	Ìwọn ọ̀nà náà ṣe ìdánimọ̀ sí ohun tí ó máa ń ṣiṣe nípa láti dípò ìlera rẹ̀. Ìbàjé wọ́n sì wa, ṣùgbọ́n ò jẹ́ pé yíò ṣe pàtàkì. Èyí jẹ́ ọ̀na tó dára tí àwọn ohun tó máa ń ṣiṣe nípa láti ṣe ìdánimọ̀ sí—ṣùgbọ́n, ó sì jẹ́ ọ̀na tí ìtẹ̀lé ṣe, laísè ohun tó le pèsè.	Ìṣe àárin ájòpín pẹ̀lú orin náà yí ò mú ìgbọ́kùn lọ́wọ́. Ó jẹ́ ohun tí ó ṣẹdá láti máa ń gbàgbé nígbà tí a n ṣere orin lójúmọ̀. Ara tí ó fìyànfún pẹ̀lú ìtó orin náà kò lè ma ń gbàgbé. Èyí ni ọlá ara wọ́n sípari láti rírí ìgbọ́kùn.

7.1 — Ọrọ̀ àti Àmújá: Ìdánjòlù ọpọ̀ nípa ìṣàkóso, láìsí láti ṣe rírá.

Ọna ìṣàjú àti ìrìnàyè tí ó wà lára gbogbo ènìyàn tó ń ṣere ní inú ìdáná náà ni ohunèlọ́ yí, kí a máa mọ rẹ̀ àti pé a le ṣe pápọ̀.

- Ìwádí ìyán: Ẹ̀kọ́ kekere, ọmọlẹ́rín, a fi sùn sí orin. Kò si ìtànjú titi, kò sì ṣàìṣe. Àkópá àkókó kan láti ohun èyí tí àwọn ènìyàn rírán ní ibi ìtànsi náà—ẹ̀yin yìí lè jẹ́ ọ̀pọ̀ bí òwúrọ̀ kan—jẹ́ ohun ìdánimọ̀ ṣókèéré tó ṣe pataki fún ìgbàtí.
- Ìwọ yíyànjú láti bẹ̀rẹ̀ sí nìírán pẹ̀lú ẹni kan tí ó wà rín, èyí jẹ́ ohun tí a máa ṣe nígbà náà. Nígbá tó bá ṣẹ́dájú pé àwọn méjèjé mọ̀ ọ̀rọ̀ rẹ̀, ó jẹ́ ọkan lára awọn ìṣe àmìlọ́ tí o fún ìfarayìn púpọ̀ ní inú ìmọ̀lẹ́. Kí ó ṣé, kò sí ohun tí a níláti pinnu. Ó wà lójúmáwọn ìgbésí ayẹyé àti ìdahun si orin.
- Ní àwọn ìṣe tí ìdára ti ọ̀dún le ṣiṣẹ, ọ̀pọ̀ nígbà tí ẹnú ńlò sí ìpẹ. Ìyẹ̀wú kekere ti ara lọ́lẹ̀ sí ọ̀kan lára, ìtòjú tí ó nípa àwọn ohun èrò tí ó ṣẹ̀dá ọ̀nà kan lẹ́yìn, àìyẹ́ tí o bá jẹ́ pẹpẹ̀ nígbà ìkọ̀siń náa – wọn ní awọn ọ̀rọ̀. Aṣáyìn náà lè ṣẹ̀dà ìtòjú kan pàtàkì, tàbí ìtòjú kan tí kò bá sì. Àwọn ohun mẹẹ̀n náa jẹ́ awọn ọ̀rọ̀ tí o fẹ́ra láti ránṣẹ.
- Ọkọ: Nígbà tí ọ̀òrùn kan ṣiṣẹ́ nínú gbogbo èyàn náà, àti pé àwọn ènìyàn bẹ̀rẹ̀ sí láti mú ìdánilójú, ọkọ náà jẹ́ iroyin. Ìpari sinu ọkọ náà títan pé gbogbo ènìyàn tí wọ́n wà yíò rí ẹ. Èyí kò ṣe àìṣeé – ó jẹ́ ohun tó wùlò fún ìgbójúmọ̀ kan, bíi láti gba míkrofónù. Rí sinu nǹkan náà nífẹ̀ẹ́ mántí o ti ṣàjí láti ṣe ohunkó kan nípa ohun tí o yáò ṣe. O kò níláti ṣe ohun tó le jẹ́ ìṣeé. Ìpari ni láti ṣe ohun tí ó lé.

SECTION 8

* Ṣe ìṣi àìnílẹ̀rín.
* Ṣe ìṣi ọ̀pọ̀.
* Lọ́dọ̀ àjòyè.

SECTION 9

* Ṣe ìṣi nílé.
* Ṣe ìṣi ní ọkọ̀.
* Lọ́dọ̀ olùṣákó.

Apá ìwé àwọn ìṣe tí a mọ̀.

Electric Slide · Running Man · Roger Rabbit · The Spin · The Train · Russian Doll · Àti ohun gbogbo miiran.

Dance Entropy · Ile ìṣeré fún àwọn òlùgbà · Àkójopọ̀ ọ̀rọ̀ tí ó ṣàpíyẹ̀rí àwọn ọ̀jẹ̀.

Ọ̀pọ̀ àárìn gbogbo ìṣàjú-ìgbà ti ṣiṣe ohun kan. Gbogbo ohun tó ti ṣiṣe náà wà títí máa lọ́wọ́.

Ọkan tí ó ti n ṣere ìdániloju láti inú àìní ọjọ́ rẹ, ní ohun láti kọ. Maṣe ṣe ìṣe tí yóò mú wọn ronu pé ẹ ò gbàwọ. Kí ẹ máa kọ̀lákókè lọ́wọ́ wọn.

```

```

Ọdundi 8 - Iwe Àṣà Ẹ̀rọ.

THE CENTURION – Àwọn ìṣe wọ̀nyí ti ṣiṣẹ̀pada nitori pé wọn ṣẹ̀da. Mọ wọn.

Gbogbo ìgbàjúmọ̀ tí o wà nínú ilé ìwèwé yìí jẹ́ àwọn ohun elere ọrọ-ẹ̀kùn. Wọ́n ti ṣiṣe wọn nípa ayélú kan, lára àwọn ipò orin kíkókó, fún láti ṣàkóso ohun tí èyíto kò lè ṣàkóso. "The Running Man" wá síta látì ìgbà tí a nṣe "break-dance" pẹ̀lú ìfẹ́ àwájọ. "The Electric Slide" jẹ́ ọmọ ọ̀run ọ̀na orin ti Caribbean. "The Roger Rabbit" wá síta

láti inú ọkan ìgbà kan nínu ààbáyé orin tí a mọ bí "Black music culture". Ìfiyesi wíwọn nínú àwọn ìgbàjúmọ̀ yìí tumọ̀ si ifiyesi itan wọn, pínpín láti èyàn ti o nṣe wọn ní inú ọ̀nà kan nílòóre fún ìlera tí ó jẹ́ 128.

Iwọlé kókèyìn ní ìlò wàjú:

* Ìwọn ìgbésẹ̀, ipín ọ̀sùn níbi tí ó ṣíṣẹ́, oríṣi ìtàn, àti ohun tó mú ríri bí ó ṣe dára vs. ohun tó mú ríri bí ó ṣe ò jẹ́ kìkú.

8.1 — Ìdàgbádò àti ìṣọ̀tẹ́rìn ọ̀pọ́pọ̀.

Àwọn ìṣe wọ̀nyí nílò èyìn tí ó kere jù, àti pé wọ́n ṣẹ́dájú láàárín àwọn ẹgbẹ́. Wọ́n jẹ́ ohun tó fìsán ilé ìtànsi kan pípẹ—àwọn ìṣe tí ó ń ṣíṣàyòkùn ọ̀pọ̀ àwọn ènìyàn, kíjú apẹrẹ.

Ọwọ́ ìdániloju.

Electric Slide, Marcia Griffiths, 1976. Ó di ohun ìṣeré ti o jẹ́ ọrọ̀ ní àwọn ọdun 1980 ati 1990.

Aṣa ìtọju.	Akoko.	Báwo ni o ṣe le ṣe ìfihàn náà?
Ipin 1 – ỌTUN: Gbe ẹsìn ọ̀tún lọ́wọ́. Gbé ẹsìn osi wá láti rí. Gbé ẹsìn ọ̀tún lọ́wọ́ mọ́lẹ́. Dotin ẹsìn osi sílé ìdániloju (kò ní ipa). Ìyẹn jẹ́ mẹ́ta iṣẹ́, pípẹ́ ọ̀tún. Ipin 2 – OSI: Ẹ̀yà. Gbé ẹsìn osi lọ́wọ́. Gbé ẹsìn ọ̀tún wá láti rí. Gbé ẹsìn osi mọ́lẹ́. Dotin ẹsìn ọ̀tún sílé ìdániloju. Mẹ́ta iṣẹ́, pípẹ́ osi. Ipin 3 – ÌYÀ: Gbé ẹsìn ọ̀tún kọjá. Gbé ẹsìn osi kọjá. Gbé ẹsìn ọ̀tún kọjá mọ́lẹ́. Dotin ati ṣàkò ẹsìn osi sílé ìdániloju. Mẹ́ta iṣẹ́, pípẹ́ ìmú. Ipin 4 – ÍPÁ: Gbé ẹsìn osi wá pípẹ́ nípa ọ̀pọ̀ àárùn láti ọ̀tún (báyìí nífẹ̀ẹ́). Ọ̀pọ̀ ààrin. Èyí ni idi ti awọn ìtẹ̀rípá ṣíṣẹ— gbogbo ènìyàn	Ìlú ìdánimọ̀ jẹ́ láàrin 90 àti 120 BPM. Ó ṣíṣe nípa orin R&B, pop, àti gospel. Ìwé ìtàn "Electric Slide" wọ́pín sí ọ̀pọ̀ orin – iye ìkanni náà jẹ́ ohun tó lè ṣe apẹrẹ fún orin kálẹ̀.	Ìwọ̀ yí jẹ́ ìṣe kò sí láti ṣe bí ìgbà díẹ̀. Ẹ̀yin lára gbogbo ìsèpùn náà tì àárìn ilẹ̀. Báyìí, ó máa ń ṣiṣe ìdáná ti òun kìí ṣe. Jímú ẹyìn rẹ̀ sílẹ̀. Láàrin ìgbà kọ́ọ́kọ́ àti ìgbà kejì, jẹ́ ohùn kan tí yóò fún ọ láti máa ń ṣiṣe. Kí ó má ṣe pípẹ́.

mọ́ ọna kan, wọ́n sì yíká pípẹ́ papẹ́ nígbà tí wọn ń gùn.		

Ìlérín: Gbogbo ènìyàn gbàdún ìgbà àkọ́kọ́ kan, ní ọ̀wọ̀n. Agbára ti "Electric Slide" wa nínú ohun tó wà lára— gbogbo ènìyàn ń lọlójú, ṣíṣe ohun náà papapa, gígùn sí ìgbà kan, tí wọ́n sì ń ṣe ìtẹ̀wé pípá sí ọ̀wọ́. Bí ó ti yẹ kí o sábà dá àárìn: wo ẹnu ọ̀wọ̀n kan, rí ara ènìyàn kan tó ń lọ láàyè rẹ̀ fún ìgbà kan, lẹ́yín náà, ṣiṣe ohun náà nígbà tí wọ́n ṣe ìtẹ̀wé. Kò yẹ kí o kíkọ̀rò ara rẹ. Ó máa ń dá àárìn nìkan.

Ọkàn / Fọmọ́ lórí àpótí.

Ọpọ̀ àkójópọ̀ ìṣeré tí a máa n ṣere nílé ìtọ́jú, pẹ̀lú ọ̀nà ti o jẹ́ pàtàkì fún ọpọ̀ ọdún.

Ọwọ́ àkójópọ̀ èyìn lóòlú fún gbogbo ẹni, wọ́n sì fi ọwọ́ meje sílé ti ènìyàn tí ó nìsùrẹ́ wọn. Ènìyàn tí ó ń sùn nílé náà ni ó ń ṣíṣe ìgbésẹ̀. Gbogbo ẹni tún ń tẹle. Ìlọwọ́fún ìtana ti a ṣe pípẹ sí ayé, àti bí ọ̀rọ̀ yóò wá, ohun náà ni a ṣiṣe nípa ìdánimọ̀ tí ó ń ṣere láàárín àwọn. Nígbà tí ènìyàn tí ó n sùn bá ṣe ìtana sí ọ́kọ̀, ìfarayìn náà tún wá sáré pípẹ́ mọ́lẹ̀ nipá ọwọ́. Àwọn ènìyàn náà gbogbo wọn ń ṣiṣe bí ohun kan.

- Ọwọ́ títí sí àpótí, kò sì ní ọ̀sìn—ipò àpótí náà yẹ kí o jẹ ẹnu-ọna àti de. Ìdánimọ̀ pẹ̀lú ọ̀sìn jẹ́ ohun ìbáṣepọ̀. Ìdánimọ̀ pẹ̀lú ipò ilé-ìwájú jẹ́ ohun ìgbàjá. Àpótí ni agbo àjírò tí kò ní ìtóju ọ̀rọ̀.
- Ọpọ̀ àárìn náà jẹ́ kekere—o nìsòrò, kò sí ní ìdáná. Àwọn ọwọ́ wà lórí àwọn ènìyàn bí wọn ti ń lọ, kò sì ṣe pàtàkì fún wọn.
- Ọlọmọ̀ràn náà n ṣiṣẹ́ ọkọ̀ òkú: lọ sí ipínlẹ̀, ṣíṣe ìgbápinpìnpìn, àti rírò lórí gbogbo ènìyàn. Àwọn ọkọ̀ òkú tó dára kò tẹle orin-tẹtẹ kan — wọn ma jẹ́ ìgbápinpìnpì, wọn ma ṣàlàyéṣẹ̀, wọ́n sì ń lọ sí gbogbo àpin nínu ìdánilọ́lá náà. Bii ọ̀wúrọ̀ conga, ṣùgbọ́n pípẹ́ jùlọ àti ṣíṣe tó dára.
- Ìpọ̀ kan nínú ọkọ̀ òkè náà ṣíṣe láti gbé ìdániloju: ohun ti gbogbo ènìyàn ṣe, àwọn tí wọn wà lẹ́yìn wọn yóò rí. Ìgbàjá bíi ìsùn tó ń tànkálẹ̀ nípa ọkọ̀ òkè náà ṣíṣe ìdániloju—awọn ara níràn sí ohun ìtanna tí ènìyàn kan láti gbé, ó sì fi ìgbàjá náà padà.

Iwọn ìlọpo: Ìlọpo náà ṣiṣẹ́ ní 110-130 BPM. O jẹ́ àkójópìn nínú orin house ati R&B. Lákòókè, rírùbáwó yìí le ṣe pèsẹ̀yìn fún ohun èlò ohun kìíkan bí ó ti wà, nígbà tí ìṣọ̀tẹ́rí ẹgbẹ́ yóò ṣì jẹ́ ọpọ̀.

Ọjà ọjà.

Russian Doll / Ìtàn ìdánilójú kékeré pínpín.
Àkóójé LGBT+, àti awọn ibi ìṣàgbá àti ìfarabalẹ̀.

Awọn ènìyàn méjì (tábì mẹ́ta tàbí ọ̀pọ̀), ti a ṣètọ́ wọn wá pé ọ̀kan lára wọn tí ó jẹ́ ọmọdé yóò wà lẹ́yìn ọ̀kan mííràn, àwọn èèfún rẹ̀ fipamọ́ nípa ìdánilójú tàbí ìpín ọmọdé náà láti ẹhin, àwọn méjì náà ń ṣiṣẹ ìgbòkègbodò pípẹ́. Bii awọn aláríjà Matryoshka — ọ̀kan nínú ọ̀kan, ní apẹrẹ ìmọ̀ kan, ṣugbón ní àwọn iwọn tí ó yatọ̀, wà fún ìgbòkègbodò kan.

- Ọ̀kan lára àwọn tí wọ́n nìpà ilẹ̀ (tí ó wà lẹ́yìn) gbọdọ rírùn ìgbòkègbodò rẹ̀ láti sábá ìlera ọ̀kan tí ó wà ní apá osù. Kí o má ṣe gbiyanju láti ṣíṣayẹ́tán lati léyìn. Rántì ohun tí àwọn tí wọ́n nìpà ilẹ̀ tí ó wà níwájú ń ṣe, kí o sì sábá rírùn. Látijọ́, jẹ́ ki ẹ máa ṣíṣayẹ́tán. Àwọn tí wọ́n nìpà ilẹ̀ tí ó wà ní apá osù yóò mímú ìṣayẹ́tán náà, wọ́n sì gbọdọ tàn.
- Ọ̀pọ̀ àwọn ọwọ́: ṣíṣe láti inu ìrìn-àdínlọ́lá, nípa ṣíṣe lórí ọ̀nà, kò sí ohun tí ó ń jẹ́ kí. Ohun tó ń ṣere náà ni ìgbádùn, kò sì ṣe pataki bíi láti fi mú. Ènìyàn le lọ síwájú nígbà gbogbo — èyí jẹ́ ìṣòrò ọ̀pọ̀, kò sí ohun tí ó máa ń ṣojú.
- Ìpinnu yìí ṣàlàyé iyíṣọ̀rùn ọwọ́n náà: ó ṣẹ́dá ìfọkànbalẹ̀ pípẹ̀ díẹ̀, pàtáki bí o ti ṣe pàtàkì bí ó wà láti rí iyíṣọ̀rùn náà. Ìpínlélé náà jẹ́ ohun tí a máa ń lò: èyìn ọ̀kan tó kéré yánjú nínú ìgbòrí ọ̀kan tó ga gígùn.
- Ọjà tí ó le ṣiṣe ìdáná ti yíyàn: ẹni keẹ́dì máa ṣe àkójọpọ̀ pẹ̀lú ènìyàn kan láàárín, kí wọ́n sì jìn lórí rẹ̀ ní ọna ìmọ̀. Àwọn ìdáná le ṣiṣe fún ìgbà díẹ̀, tí ó lè de mẹ́ta tàbí mẹ́fẹ́. Ní àkókò náà, ohun yí ò jẹ́ kí o ya tó sí ọna kan tó máa ń ṣèyì láti ṣe bí ìtọ́jú ọkọ̀.

Nígbà tó yá: Lára ìṣẹ̀jú sípa àti ìfarabalé ìgbésì ayọ̀. Rírùn le bẹ̀rẹ̀ ní láti fi ọwọ́ kan sínú ẹya alágbata rẹ̀ lórí ìlù, nítorí orin náà — bí kò bá ṣe jìnna síbẹ̀, ó máa ń tàn yín, tí a sì le ṣàkoso. Bóti àwọn ọ̀pọ̀ tó wà ní ibi náà ba gbajúmọ̀, wọn yóò rí i. Bí wọn ti ń ṣe ìgbésì ayọ̀, wọn yóò tàn yín. Àwọn èyí jẹ́ ohun tí ó ṣẹ̀dá.

Ìṣe "Grope the Shoulders" (Ọna Ṣe ìṣàkóso ọwọ́).

Ifẹ́ṣẹ̀lẹ̀ "Grope the Shoulders" àti awọn ipò ìṣùgbá ti a lè lo fún ìṣùgbá. Ìwọ yà lójúpọ̀ ní ọ̀nà tí ó ṣe pàtàkì.

Kí ó má ṣe ohun tí o yẹ kí ó ṣe. Nínú ìṣe àwọn ọ̀pọ̀ alágbádìdé, èyí tún jẹ́ ohun tó wà lára, nígbà tí ẹnu-òfẹ́ kan náà bẹ̀rẹ̀ sí iṣọtẹlẹ, ó sì fi ọwọ́ ṣoṣo fún ọ̀rànṣẹ́ kan pípẹ́, nípa ìtó. Gbogbo ènìyàn gba àti pe wọ́n ṣe bíi náà láàárín.

- Dá ìlẹ̀kùn náà tọ́kan tabi jẹ́lé. Ọwọ́ osi ríṣe lórí apata ọ̀sìn ti ènìyàn tí ó wà lẹ́nu. Ọwọ́ òun ríṣe lórí apata ọ̀sìn ti ènìyàn tí ó wà láti ẹgbẹ́. Báyìí, ṣiṣe ìtẹ̀lé. Nígbà tí ìtẹ̀lé náà bẹ̀rẹ̀, gbogbo ènìyàn yóò fi ìpín wọn tọ̀kan sùn. Jákò. Tún ṣe ìpín náà ní ìtẹ̀lé kejì.
- Ìṣe ìfàkúnrín àti gbigba náà ṣẹ̀dá ìlera kan tí ó jẹ́ ipinlẹ́ – o jé olùráre àti olúgbókun ní ọna kanna. Ìyàtàn yìí jẹ́ ọkan ninu awọn oríṣiríṣì ìtànsi tí ó ṣàkóso ìfaramọ̀ràmá ti ìṣàyẹ̀wò kan gboye, bíi ìṣàlàyé.
- Ìpà awọn ìtòyẹ̀rí gbọ́ yẹ kí wà nílé ìsẹ́ kọkọ̀ àti kìíní, tàbí nílé ìsẹ́ tí ó tóbi jùlọ nínú oríkì náà. Ṣe pípẹ́, rírí, àti pàtàkì láé.

- Ìgbàjá "shoulder groove": ẹnìkan ń se líìlọ̀ tí ó máa ń ṣiṣẹ́ bí ìṣẹ̀rán ọ̀na fún ìdáná ti o wà níbi kan — ọ̀wọ́ kan wà lórí àpótí ọkùnrin náà, ìsòrò òun yín jẹ́ sí orin, ọ̀wọ́ náà sì ń rìrán pẹ̀lú ara. Ó kéré nípa ohun tó ṣe pàtàkì bí conga, ó ṣókàn ju "train", àti pé ó jẹ́ ìṣe àmùgbélé ju ìdáná tí a wà ní ibi kan.

8.2 — Àpilẹ̀rìn ọdún 1980.

Àwọn ìṣe wọ́nyí ṣíṣẹ́ pípẹ́ láti ọkan ọ̀nà: ìgbìyànjú àwọn fidio orin, ilana ere-idinku, apapo ti "New Wave" ati hip-hop níbẹ̀rẹ̀dé ọdún náà, àti ìpàyí ìṣe "breakdancing". Wọ́n jẹ́ pàápàá fún ọna ìtàn ìwájú. Nígbà tí o ṣe wọn, o ń ṣàkóso ohun kan.

Move	Ọ̀nà ìṣọ̀tẹ́rì.	Í wà láti bíìní.	BPM / oríṣi orin.
Ọkunrin Ọrùn.	Ìyàtọ̀ náà ni: Dárí pẹ̀lú ẹgbẹ́ àwọn ẹsìn rẹ. Ṣe ìgbàjẹ́ láti gbé ẹsìn ọ̀nà kan díẹ̀ sí ipò wá, nígbà tí o ń fún ẹsìn ọ̀tàn náà sínú. Ẹ̀gbin ọ̀tàn yí ò jé kí ó lọ kọjá. Ní ìgbà yìí: gbé ẹsìn ọ̀nà náà sílẹ̀, fa ẹsìn ọ̀tàn náà díẹ̀ sísẹ́ nígbà tí ẹsìn ọ̀nà náà ń ṣaáwọ́. Ohun tó má ń ṣiṣe: ó máa ń rìrán bíí ó ṣe ń jáde, ṣùgbọ́n kò sí ohunkó kan. Àkànnán rẹ̀ ni ìgbàjẹ́ àwọn ẹsìn méjì — bí o bá jẹ́ kí o sì gbá ẹsìn náà sínú, ó máa ń rìrán bíí ọkan nínú "Running Man".	Ọpọ̀ àwọn ènìyàn mọ̀ ọ̀na ìṣe náà láti MC Hammer àti Bobby Brown, láàrin ọdún 1988 sí 1990. Àgbáyé ìṣe náà ní ìtójú pípẹ́ tí ó jẹ́ ọ̀nà ìṣeré àti ìwòpọ̀. Ìṣe náà di àmi gbogbo ọdún náà, wọ́n sì tàn yíyán sí ìgbésẹ̀ "rave" ní orílẹ̀-èdè UK.	90-120 BPM. Iṣẹ́ ìwòràn, ìgbà fún ìdánilọ́lá, àti orin pop. Ìlúkọ̀ "running man" ní ìsòro techno (130+) le jẹ́ ohun tí ó máa ń ṣíṣe láti ṣe, ṣùgbọ́n kii ṣe bíi ọ̀na kan láti lọ síbi. Rárá, o yẹ kí o ṣee lo bíi ìṣẹ̀lẹ̀ díẹ̀, kò sì títan ní àwọn ìsòro náà.
Roger Rabbit	Bẹ̀rẹ̀ pẹ̀lú ẹyìn méjì rí. Gbé ẹyìn òun tó sún nípa, àti láti fi ọkùnrin sílẹ̀ (ìgbà tí o máa ń ṣò). Ṣọ ẹyìn òun náà lọ́wọ́ lórí. Gbé ẹyìn òun tó sún mọ́lá (ìgbà tí o máa ń ṣò). Gbé ẹyìn òun tó sún wá síwájú láti rí ẹyìn òun méjì náà. Ohun tí ó ṣe pàtàkì nínú ìṣe yìí jẹ́ àpọju "ṣò-sùn-ríírí" – nígbà tí ẹyìn kan ń sùn, o kàn sílẹ̀ lórí ọ̀na náà, kódà bí ó ti ṣe pípẹ́.	Ìwé àwúrọ̀ ti o ṣiṣẹ́ ní ìparí ọdún 1980. Orúkọ náà wà fún olùfẹ́ èrò ayaworan kan tí ó máa ń sìn. Ó jẹ́ ọkan lára ohun tó gbajúmọ̀ ní àwọn fidio orin, pípẹ́ MC Hammer. Ìṣe náà ni ìdánimọ̀ bíí ìgbójú, bíí èrò ayaworan – òfèrí rẹ̀ kéré, ìtọsotùn rẹ̀ jẹ́ ẹlẹ́gàn, àti ìpari rẹ̀ wà ní apẹẹrẹ.	85-115 BPM. Igbẹ́rọ̀pẹ̀, R&B àti ìṣe àgbélébù. "The Roger Rabbit" jẹ́ ọ̀nà tí ó tún wà ní eré igbẹ́rọ̀pẹ̀ — ó máa ń ṣèyí bíí ohun tí a rántí nínú gbogbo ìdíje, ṣùgbọ́n ó yá mú ìfarayìn pàtàkì náà pípẹ́ títí nígbà tí òun ba ṣe èyí pẹ̀lú ìṣọ̀tẹ́.
Ọmọdada.	Ṣíṣe ìgbòkègbodò náà ní ipò tí o ń ṣiṣe push-up. Ṣọ awọn ipá rẹ̀ sùn lórí ọ̀pọ̀, láìsẹ̀ gbé orí	Ọna ìdánimọ̀ breakdance, láàrin ọdún 70 diẹ̀ sii àti ọdún 80. Ọkan lára	Ìlù náà jẹ́rìsírí ìgbà. Ẹ̀yàn náà kò ní ohun tó ṣe pẹ̀lu ìgbà. Ó máa ń ṣiṣe

	àti ẹnu rẹ sínú. Ìlànà náà yóò bẹ̀rẹ̀ láti orí sí ipá. Látíjú, gbé awọn ipá rẹ sínú, láìsẹ̀ sọ orí rẹ sùn — ìlànà náà yóò padà. Ṣe èyí lórí ọ̀pọ̀, nígbà tí o ń tàn dáadáa. "Worm" jẹ́ ìgbòkègbodò kan tí ó máa ń ṣẹ̀ṣẹ̀ àwọn aláìfẹ̀rín rẹ̀ lórí ọ̀pọ̀. Àtìbá: Ìgbòkègbodò yìí nílò ọ̀pọ̀. Ọ̀pọ̀ náà ní inú ìdíje, nígbà tí gbogbo ènìyàn wà nínú, kò máa ṣe àmùṣi. "Worm" jẹ́ fún àwọn ìgbà pàtàkì àti àwọn ibi pàtàkì.	àwọn ìgbòkègbodò tí ó jẹ́ ipilẹ̀ fún breaking. Tí a máa ń rí ní àwọn ìdílé ìdánimọ̀, ní àwọn èrèkùnrin ọ̀na tó ṣe pàtàkì sí ìlú, àti bíbẹ́ẹ́rín náà, bí ó ti wáyé tí ẹ̀ní kan nínú ẹgbẹ́ ba fẹ́ ṣe.	nǹkan kan, ó sì tún de ọjà.
Ọbọ̀tì.	Ṣe ìgbàpọ̀ wọ́n nípa ìlera àti ìṣòro. Iwọ kò nìkan.	Akoko funk ati soul, ni ọdun 1970 kan. O jẹ́ ìgbà tó ṣókàn fún àwọn eré Michael Jackson láti bẹ̀rẹ̀, ó sì wá tọ̀já dé igbà tí àwọn ẹlẹ́gùn náà n gbé. "Robot" jẹ́ ohun ti gbogbo awọn abere locking ati popping ti o wáyí ṣe fún.	Ìlúmọ̀ láìsán, títí àti ọ́ṣẹ̀ – 80-110 BPM. Rírùfẹ́ pípẹ́ nígbà tí ìwájú orin bá ṣé. Àwọn ohun èlò ẹrọ tí ó ń ṣiṣe láìsán (tí a kò gbọ́ ohun kan) jẹ́ ọ̀pọ̀ àmìdí.
Ọwọ̀n ìgbà.	Dá ẹyìn rẹ pípẹ́, ìwàtí méjì nílẹ̀, gbogbo wọn lórí ọ̀pọ̀. Sínì àárùn ọ tó ọ titi. Gbé ìwàtí tí ó wà lágbàáyé sínú, àá sì gbé ìwàtí keji lórí ẹyìn rẹ̀. Nígbà náà, mu ìwàtí tí ó wà lágbàáyé sínú nílẹ̀, àá sì gbé ìwàtí tí ó wà nítorí ọ̀pọ̀, kíkún síbẹ̀. Ìṣe àìjẹ́ náà ní apẹẹrẹ: (1) ìwàtí tí ó ń sínú gbọ̀dọ̀ máa ń wa lórí ọ̀pọ̀, (2) ìwàtí tí ó ń gbé gbọ̀dọ̀ máa ń wà lára ẹyìn rẹ̀, (3) ìṣàkòsílẹ́ láàárín àwọn ìwàtí gbọ̀dọ̀ máa ń ṣàn. Ìgbàpè Moonwalk ti Michael Jackson jẹ́ nípa ọwọ́ — ìṣìbà ọwọ́ náà ń tún ṣe pẹ̀lú ìsínú	Michael Jackson, ifilẹ́ ìdánimọ̀rìn ni ọdun 1983 ní àwọn eré-ìtànsìn Motown 25. Ọkan lára àwọn ilé-ìdánimọ̀rìn tí a mọ jùlọ nínú itan. Ó ṣiṣe láti ọ̀na ìdánimọ̀rìn tó wà nílé ìgbésí ayé, tí ó ń pè ní 'the backslide', tí ó jẹ́ ọkan lára àwọn ọ̀na ìdánimọ̀rìn tí a nṣe nílé ìwòpọ̀ ṣaaju bí Michael Jackson ṣe múlẹ̀ èyí.	88-Ẹjọ pàtàkì: 112 BPM. Ó dára jùlọ fún ìwọn ọrọ̀, R&B, àti soul. "Moonwalk" jẹ́ ìṣe tó ní ìdánimọ̀. Tí o bá ṣe rẹ̀ kan nígbà tí ó tọ ninú orin náà, yóò jẹ́ ohun tí a kò le gbagbá. Ṣugbọn bí o ti ṣe rẹ̀ lórí inú ọjọ́ kan, ó máa ń ṣèyìn ìṣe náà.

	kòkó.		
Ọwúrọ̀ Ṣeṣe.	Ọpọ̀ àwọn ìṣe ìtànjẹ ti o ṣiṣẹ́ láàrin abálè tí Men Without Hats ṣe ní ọdún 1982 — ipò ẹlẹgbin, awọn èso ti o wà lórí, ohun tó jẹ bí ìtànsì àti ìgbàpọ̀ èso. Ní àkóso: ohunkó tí ó ṣàkójúpo ọ̀nà ìtànjẹ, ìṣe aláwùjúdò, àti ẹya ìlùnì-ilé abálè náà. Ìtànsì. Gbà èso. Ohun tó wà lórí ojú kò ṣàkójúpo pẹ̀lu ọ̀nà ìtànjẹ. Èyí ni ohun tí ó tọ̀.	New Wave, 1982-1985. "The Safety Dance" jẹ́ ìgbàpè èyí tí o yàtọ̀ fún orin náà tí ó máa ń ṣe ìṣe àti bíi techno. Ó jẹ́ ohun tó ṣókùn fún ọna ìfarayemo ayò tí kò ní ìbániję tí rave culture yóò ní láti gbé lẹ́yìn.	120-140 BPM. Iṣẹ́ ìwòrán ọrọ̀, synth-pop, àti orin ìjèsísi díẹ̀ tó ní ìlera tí ó jẹ́ pípẹ́. Ìfọkànsìn náà ni ìyánjá alágbádájé píbín, kíjú ìwòrán. Ohun tí o ṣe pataki ni láti yára, kíjú ìṣe.

8.3 — Àpilẹ̀rìn ọdún 1990.

Ọpọ̀ àwọn ìgbà tí a f'ẹ́rùn ní ọdún 1990 jẹ́ ògbe ìṣeju-ìlera kan tó ṣe pataki jùlọ nínú itan ìfòkánlá Amẹ́ríka. Hip-hop, R&B, àti ìgbà kejì ti ìtànsí náà gbogbo ní orísirísí ọ̀wọ̀nà tí wọ́n ń ṣẹ̀dá nígbà yìí, ó sì jẹ́ pé àwọn fíddio ẹrùn ṣe fún wọn láti sáré lọ ayé lórí inú ọsù kan lẹ́yìn tí wọ́n báyì. Àwọn ọ̀wọ̀nà wọ̀nyí ní ìdáni tọ sí àwọn orisun Afríka àti Caribbean, èyí tí àwọn ọlọ́jà ṣe fún láti yíyàn, — wọn jẹ́ pé wọ́n kó sísé pẹ̀lu ìgbà díẹ̀ ti o mọ bí wọ́n ń ṣiṣe.

Move	Ọna ìṣe.	Iwọ kò nìkan.	BPM / orísi orin.
Ọjà Kàbítàji.	Ṣíwájú lára ẹyìn, awọn ẹja ṣíṣe díẹ̀. Gbogbo awọn ọwọ́ ṣiṣẹ́ lórí ní apá ọ̀sìn, ní àkókò kan — gba méjì lọ sí ọ̀sìn, tàbí gba méjì lọ sí ìgbàpín — ní orí ọjà. Awọn ọwọ́ ṣe ìtẹ̀lẹ́ ọ̀nà ilé-èpà tí o ṣàn. Ọrun yóò sì ṣiṣe pípẹ́ pẹ̀lú ìtẹ̀lẹ́ náà. Orí le sínú ní àkókò kan. Ìyẹn jẹ ohun tí ó ṣe, àti pé rírí náà tún jẹ ohun tí ó máa ń ṣiṣe nífẹ̀ẹ́ bí ẹni tí ó ṣe pípẹ́.	Ìwé àwọn orin hip-hop ti o bẹ̀rẹ ní ọdún 1990, tí Gucci Crew II (1987) ṣe gbé. Orí rẹ̀ jẹ́ pé ìṣe náà tọju bíi ẹni tí ó n gbá lára àgbálégbélé. Ọkan lára awọn ìṣe ti o mọ julọ ní àwọn ọdún náà. "Cabbage Patch" jẹ́ ohun tó ṣe pataki—kí ó ṣe pẹ̀lú, kò sí bí ó ṣe le ṣe fún ìgbádùrò.	85-115 BPM. Igbẹ́rọ̀pẹ̀, R&B àti ọdún kejì. Lóòtán ìlú "The Cabbage Patch" ní àwọn èèkàn náà tún lè jẹ́ ohun tí a fẹ́ rántí. Ṣe èyí nígbà tó dára nínú orin kan, àti pé gbogbo èníyàn náà yóò mọ̀ràmá.
Àlàámú.	Ṣíwájú láti ṣì, awọn ẹyìn sáńfà nípa ìsọpọ̀. Sọ́rò awọn ọjà sí àná. Gbé wọn padà sí ipárí àti gbé wọn pípẹ́ lórí, nítorí pé awọn ọjà náà ń ṣìrán bíi ẹwọn alárùn. Èyí jẹ ohun elere lára ẹgbin tí ó jẹ ìwòtípa, kò sí ohun tó wà ní àwọn ọwọ́ (ìwòtípa tí a ń ṣe pẹ̀lú àwọn ọwọ́ ti ó ṣèdé bíi ìṣòro). Ìwòtípa náà jẹ lára awọn ẹyìn. Ṣíwájú láti ṣì, gbé awọn ọjà sínú àti wá wọn pípẹ́ lórí ní ọ̀na kan.	Ìwọn ọ̀na ìdánimọ́ ti o pọ̀ ní àkíàsílẹ̀ 90, ní èyí tí a ṣàpọ̀ ìdánimọ́ hip-hop àti dancehall. Oríṣirì orisun wa fún "butterfly" náà — abójú kan wà nínu agbaye aerobics, bíi náà, ẹya ti o nlá sókùtá ṣiṣe láti hip-hop àti dancehall nígbà kanna. Ẹya ti o nlá sókùtá ni orisun akọkọ́ rẹ̀, ó sì jẹ́ ọ̀na tí o tọ.	90-120 BPM. Iṣẹ́lẹ̀wọ, dánshàll, R&B. "The Butterfly" ṣíṣe dára jùlọ pẹ̀lú ìdójú tí ó fún àárìn, ní ìpò tó kéré. Báyìí ti awọn ẹyìn bá jẹ́ ọ̀tání tàbí bí òun kìí ṣe ṣiṣi láti gbé ohun, àwọn abájádọ́ yóò ràn.
Ọwúrọ̀ Humpty.	Ìwọ yí jẹ́ ìṣe tí Shock G ti Digital Underground ṣe, ní orúkọ Humpty Hump. Ìṣe náà jẹ́ ọ̀pọ̀	1990, Digital Underground. Ọkan lára àwọn ìgbà fúnrọ̀nà ti o ṣe ilana—orísirísi	90-110 BPM. Iṣẹ́lẹ̀wù àgbáyé, pẹ̀lú ìdánimọ̀ fúnkì. "The

	àgbáyé, pẹ̀lú ìsòrò, àti ìtóju bíi ẹyin kan, tí ó sì nìwọ̀n òún. "Humpty Dance" wọ́pín sí ní láti fi ńláta bíi pé òun kò mọ ohun tó ṣe, ṣùgbọ̀n nílójúmọ́ ìṣẹ́ orin náà. Àpakan pàtàkì nínú rírí ìṣe náà ni: ìwọn ọ̀na náà jẹ́ láti fi ńláta bíi pé òun kò mọ ohun tó ṣe, ṣùgbọ̀n nílójúmọ́ ìṣẹ́ orin náà.	náà fihan bí ọ yẹ kí o ṣe rẹ̀. "The Humpty Dance" jẹ́ orísiríṣi tí o ṣèdá ipo pé ohun tó ṣe pataki ni láti fi ìwà àìnílò ṣiṣe nígbà tí orin ń lọ.	Humpty Dance" jẹ́ ọ̀pọ̀ bíi—o níf̀ẹ́ gbogbo ènìyàn lórí ìmúlẹ̀pé pé ìṣe ìwà àti àìtójú tèkníkì le ma jẹ́ ohun pàtàkì.
Tootsee Roll.	Ṣíṣe: Tẹ́ ẹsìn ọ̀tún lọ́, tẹ́ ẹsìn osi lára, tẹ́ ẹsìn ọ̀tún, sá ẹsìn osi lágunje si ẹsìn ọ̀tún — méjìdínáà. Lẹ́yìn náà, ṣe àwọn èyí fún ẹsìn osi. Ìyàtọ̀ nípa ìṣe: Gbé àwọn ẹsìn méjì sínú, pẹ̀lú ọwọ́ rírùn tí ó n ṣoṣo (ṣoṣo lọ́), láti tẹ̀le ìṣe náà. Nígbà tó bá ṣe ìṣe fún ẹsìn ọ̀tún, àwọn ẹsìn yóò ṣoṣo lọ sí ọ̀tún. Orin kan tí 69 Boyz ṣe ní ọdún 1994 ṣànyàn ìṣe náà nìgbà tó ti wáyé — ọ̀kan lára awọn orin ìṣere tí ó kọ́kòó jùlọ fún igbà náà.	1994, 69 Boyz. Igbimọ̀ orin Miami Bass. "The Tootsee Roll" jẹ́ ìṣe àwọn ọmọdé tí o faagun ní gbogbo orílẹ̀-èdè nítorí fíàmì ayaworan. Ó ṣànyan ohun tó ṣe pataki fún ìgbòkègbodò, bíi ohun tí a máa ń ṣe ní ibi ìṣe náà, tí o jẹ́ àfíkàn kan láti igbimọ̀ orin Miami bass / booty.	90-110 BPM. Iṣẹ́ ìwòràn: hip-hop, Miami bass, R&B. Ìpinnu rírí jùlọ ní àkójópọ̀, níbi tí apẹrẹ ìgbàgbá le ṣiṣe ìtóju kan ti o yíká sí ohun tó wà láaye bí ìwòràn ọ̀nà.
The Kid 'n Play	Ọkanjọ́ ọkùnrin méjì wà nílé ìrìn àárín. Ọkùnrin A ṣíwájú ẹsẹ̀ òun náà lọ sílé ìrìn tí Ọkùnrin B wà. Ọkùnrin B ṣe ìgbésè fún ọ̀na kan láìsí láti fi ẹsẹ̀ òun náà ṣiṣe. Ọkùnrin A tẹ́lé ìgbésè fún ọ̀na kan láìsí láti fi ẹsẹ̀ òun náà ṣiṣe. Àwọn ọkùnrin méjì yíò ṣe ìṣe ìṣiṣe ẹsẹ̀ nípa ìpínlọ́pọ̀ tí ó máa ń ṣáṣáyé wọn, àmọ́ bí kò sí ohun tó máa ń tọ. Àwọn ìṣe náà jẹ́ ọ̀kan lára àwọn ìdániloju àti àwọn èrè, nígbà	Kid 'n Play, 1988-1991. Oríṣi naa ni orúkọ kan fún àwọn alágbata náà àti fîìmù wọn tí wọ́n ṣe, 'House Party'. Ìyàtẹ́lẹ̀ yìí jẹ́ ìṣe àṣàájú-ìjà kan—kí ó le ṣe nípa ẹni kan nìkan. Kid 'n Play ni oríṣi iṣe àṣàájú-ìjà tí wọ́n ń ṣe lójúmọ̀.	90-115 BPM. Iṣẹ́ ìwòràn, R&B. Ìgbàjá yìí níláti ọ̀kan tí ó máa fúnra rẹ̀, àti bíbá mẹ́fún sẹ́kọ́ndù ti àmìdíi ṣíṣe láítójú kíkọ̀ròpírán lóyìn. Bẹ̀rẹ̀ lórí ìsòro, ṣàkóso akoko, ó sì tàn yín jùlọ.

	mííràn, kò sí ẹni tí ó máa ń gbé, àti pé àwọn ìṣiṣe náà wà bí ó ti ṣe.		
Ìwé ìtàn Macarena.	Ọwọ́ ọtún ṣiṣe lọ́wọ́ (ẹsìn sálá). Ọwọ́ osí ṣiṣe lọ́wọ́ (ẹsìn sálá). Ọwọ́ ọtún yí lára, ẹsìn wà lórí. Ọwọ́ osí yí lára, ẹsìn wà lórí. Ọwọ́ ọtún lọ sí apata osí. Ọwọ́ osí lọ sí apata ọtún. Ọwọ́ ọtún yò níbẹ̀ tí ó jẹ́ orí. Ọwọ́ osí yò níbẹ̀ tí ó jẹ́ orí. Ọwọ́ ọtún wà lórí ìpín osí. Ọwọ́ osí wà lórí ìpín ọtún. Àwọn ọwọ́ méjì wà léyìn. Àwọn ọwọ́ méjì ṣiṣe lọ sí iwájú. Fọ àkànlẹ́. Gùn ọ̀ṣẹ̀ kan lọ́wọ́. Ṣe lẹ́ta.	Los del Rio, 1993. Ìwọ̀nyínjú Spani fún ìgbà kejì ọmọ ẹlẹ́gàn, tí ó jẹ́ oríṣi pop. Ó di ohun tó gbajúmọ̀ láàyè ní ọdún 1996. "Macarena" jẹ́ ara àwọn ilana ìtànsìn tó mọ julọ fún ọdún náà. Rírò sí ìgbésí ayé, awọn ere idaraya, àti níbi tí gbogbo ènìyàn ń péjúmọ̀ láti ṣe ìtànsìn pẹlu, laisán ohun tó wà lórí ọwọ́ wọn.	104 BPM ni, iyíyàn náà ní pàtàkì – ìwọn ọna àgbélébù gidi. Ìṣe náà ṣiṣẹ́ láàrin iwọn 95-115 BPM. "Macarena" jẹ́ oríṣirísí èyìn, o han níbi ti iyíyàn bá wà. Agbara rẹ̀ wa nínú ìdánimọ̀ gbogbo.

8.4 — Àpilẹ̀rìn Ọ̀na Ìjùbà (láti ọdún 2000 tí o si tàn).

Ọpọ̀ àwọn ilana ìtànsìn tí wọ́n ń ṣe lónìí rírò pẹ̀lú bí ó ṣe yàtọ̀ sí àwọn ọ̀na tí a ń ṣe ní awọn ọdun 80 àti 90 — awujọ media àti awọn fîîmù kukuru ni ohun tó n mú ìtànsìn náà wá, kódà bí ó ti jẹ pé àwọn fîîmù orin ni ó máa ń ṣe báyìí lábájẹ́. Ohun kan lè gbajúmọ̀ lórí ayé nínu ọjọ́ méta. Àkókò tí ohun náà yóò wà ní ìlú-ìṣe kéré. Ṣùgbọ́n, àwọn ilana náà pípẹ́ jẹ́ pé wọ́n nífẹ̀ẹ́ sí àwọn ọ̀na ìtànsìn àtijọ́ tí ó fún wọn pẹ̀lu ìdániloju tó yíyànjú kódà bí ó ṣe pàtàkì sí ohun tó ń ṣiṣe níbíjó.

Move	Ọ̀na ìṣe.	Ọpọ̀ àṣàtọ̀.	BPM / oríṣi orin.
The Dougie.	Ọpọ̀ àárìn yà. Jẹ́ kí ọ̀pọ̀ àárìn náà ṣúmọ̀ síwájú àti sísí nígbà tí ọ̀pọ̀ àárìn náà ń lọ sí osì. Ìyẹ̀sí ìsòrò ìlù àárìn náà. Ṣe èyí láé àárín. Ohun tó ṣe pataki jẹ́ ìsòrò àárìn, kò sí ìtọ̀pa. Àwọn ìtọ̀pa wọ̀nyí ma ń ṣinú kan. Èyí tí ó ti ṣe jẹ́ pé àwọn ọ̀pọ̀ àárìn náà yóò sùnmo síwájú nígbà mìíràn, lójúmọ̀ ìsòrò kan.	Cali Swag District, ọdun 2010. Orisun orukọ náà jẹ́ ìgbà díẹ̀ tí rapper Lil Wil ṣe fún ìwé rẹ̀ kan tí ó nì "My Dougie" (ọdun 2007). "The Dougie" tàn apá ti ìtòjú àti ìṣeré tí a máa n ṣẹ́ lórí nípa ìgbàpín hip-hop ọdún 1990, pẹ̀lú ohun tó ṣe pataki – ìgbà náà ni ẹyin mẹta ti o fihan ìwà rere àti ìdánimọ̀.	80-110 BPM. Iṣẹ́lẹ̀wò, trap, R&B. "The Dougie" jẹ́ ìgbáfún tí ó ṣókàn —ọ̀pọ̀rọ̀ náà kò ní àmìrà títí máa ń ṣere pípẹ́, nítorí pé ohun tó ṣe pataki nínú rẹ̀ (ìdáná ọwọ́) kò le fúnra láta bí ó ti wùjú.
Ọwọ́ ìtànsìn.	Ṣíwájú láti fi ẹyìn rẹ̀ kọjá. Gbé ọwọ́ tí ó wà lẹ́ẹ̀nsì sínú, pípá ọwọ́ náà lọ́lójú, ní àkànṣe díẹ̀, ìtòjú náà jẹ́ alágbára. Jùmọ̀ bíi ẹgbẹ́ ńlá ti òun yóò ṣe. Ọwọ́ náà àti ẹyin rẹ̀ gbogbo yóò ṣánfání sí ọ̀nìyàn nígbà tí ẹyìn rẹ̀ ń ṣánfání. Ìtòjú yìí jẹ́ láti gbé ọwọ́ sínú, ó sì wà ní ìṣọ̀tẹ́lẹ̀. "Nae Nae" jẹ́ ohun tó ṣe pataki nípa bí ọwọ́ náà ti o yóò ṣánfání — ìtòjú náà ni àkànṣe.	Silento, ọdun 2015. "Nae Nae" wa lati orukọ Wanda, ti o jẹ́ èyàn kan lára awon eré sinima 'Martin' — ipa ti o ṣe pẹ̀lú awọn ara rẹ̀ ni apakan ti o ṣiṣẹ́ bí ìgbàpèjáde fún ìdánimọ̀ ní àwọn ẹkunrẹrun ilu Atlanta, ṣaaju ki Silento ṣe ohun kan láti jẹ́kòó.	80-110 BPM. Hip-hop, R&B, trap. Lọ́wọ́ láti ṣíṣẹ́ pípè sí àkókò ìgbà mìíràn lára awọn igbewogbe Whip/Nae Nae.
Ọṣà.	Sọ́rò àwọn èèyàn náà sí ọ̀pọ̀ tí o wà ní apá òun, láìtí ìgbà kan, sọ́rò ìdílé náà sí ọ̀pọ̀ tí o wà ní apá keji (ìdílé àti àwọn èèyàn náà tẹ̀lé ìlọwọ́). Sọ́rò àwọn	Russell Horning ('Backpack Kid'), 2017 – jẹ́ ìgbàpè kọja láti gbé, nígbà tí ó ṣiṣẹ́ ní SNL. "The Floss" jẹ́ ọ̀kan lára àwọn ilé-ìtànsìn akọkọ ti o bẹ̀rẹ̀	100-130 BPM. Ohun ti o le lo ni ọpọlọpọ awọn ipò, lati awọn ẹbi ti awọn ọmọde si awọn ibi ìṣeju. "The Floss" jẹ

	èèyàn méjì náà lọ́wọ́, láìtí ìgbà kan, sọ́rò ìdílé náà lọ́wọ́. Ìpínlélé náà jẹ́ iyara — àwọn èèyàn náà ṣiṣe ìkòsẹ̀ ní apá ọ̀wọ́ nígbà gbogbo, wọ́n sì tẹ̀lé ìlọ́wọ́ nígbà gbogbo. Iyara ni ohun tí o ṣe pataki: bí iyara ti o ba sọ́rò, báyìí àwọn ohun tó ń wo yóò jẹ́ ẹyìn.	lórí nẹọ̀tìwọ́ki àsójú-ádìtí, tí ó sì de ọ̀nà ìtànsìn náà. Ìlé-ìtànsìn náà ṣànyan fún ọ̀na "isolations" tí wọ́n máa ń lò ní àgbáyé ilé-ẹ̀kó hip-hop: gígùn àti ẹ̀bí ti ara yíò sọ́dọ̀, ó sì nìtàn.	ohun kan ti o jẹ pataki fun ọjọ́ kan ninu aye, laibikibi "Electric Slide" ṣe. Ìwọ yí òun náà wà lẹ́yìn ọdún 2017.
Ọ̀wọ́ ìtànsìn Melbourne.	Sọ ẹsìn ọ̀tún lọ́wọ́, tí o máa mu ẹsìn osi mọ́. Sọ ẹsìn ọ̀tún padà sínú ìdání ti ó tóbi. Ìṣẹ̀ẹ́ àkọ́kọ́ jẹ: sọ-èsìn, sọ-èsìn – ṣìṣe awọn ẹsìn méjì lórí, pẹ̀lú ohun tí o máa ń dúró. Àwọn ìgbà díẹ̀ ti ó tóbi tún ṣe àfikúnnù ìṣẹ̀ẹ́ ọkọ̀ alágbádájé, àti àwọn ìṣe ẹsìn tí ó pàtàkì. "Shuffle" jẹ ohun tí o máa ń ṣiṣe lórí ọ̀nà — awọn ẹsìn kò ní yíyàn sílẹ̀ láti ilẹ̀, pẹ̀lú ohun tí a ṣe àwọn ríri náà.	Melbourne, Ọ̀run Àjèríyà, ìgbà tí ó jẹ́ àìtàn ọdún 1980. Ó ṣe àfihan láaye lọ́wọ́ nípa ìṣe ìṣòro EDM láàárín ọdún 2000s àti 2010s. Ọ̀kan ninu àwọn ìtànjẹ ti ó ṣiṣe láàrin ìṣe ìṣòro náà, kò sí nípa ìtànjẹ hip-hop tàbí pop.	130-150 BPM. Orin ìlera elektroniki – pataki awọn ẹya ti o jẹra ti house, techno, ati trance. Shuffle ti ṣe apẹrẹ fún orin ìlera ni ọna kan ti Running Man ati Cabbage Patch ko ṣe.
Ọ!	Lóòrùn ìtàn (wọ́n máa nlo ìdáni tí a mọ̀ bíi hi-hat tàbí snare), da gbogbo ohun tó ń lọ sílẹ̀, àti láti fi ara sinu ọna kan — lẹ́yìn náà, sá dára láti bẹ̀rẹ̀ ohun tó ń lọ. 'Woah' ni ìgbésí ayọ̀ tí a máa nṣe fún ìdáni, kò sí ohun tó ń ṣẹlẹ̀ láé àárín rẹ̀. Àkókó náà ṣe pataki: ìdáni náà gbọ́dọ̀ wáyé nígbà kan, ó sì títí fún ọkan ìtàn, lẹ́yìn náà, a sá dára.	Ti o wa nipa Charlotte, NC, lati ọdọ awọn ẹgbẹ́ hip-hop, ni ọdun 2019. O jẹ ipinlẹ lori media awujọ. "The Woah" ṣe àkànṣiṣẹ́ fún ìlúkòkò kan láti ìtójú ọdọmọwọ́ funk ti ọdun 1970 — ṣípa láìsán ìgbàláaye lórí ìtójú, pẹ̀lú àwọn apá ara gbogbo — tí a ṣe fún nípa ìgbà kan.	90-120 BPM. Iṣẹ́lẹ̀wù, trap. "The Woah" ṣe dara jùlá nínú awọn eré tó ní ìtànjọ́ tí ó túrò tàbí drum tí ó wà lára èyí tí ó fún ọ láti ríi bí ó ṣe yá.

8. 5 — Àṣàrì Latin.

Àwọn ìṣe láti ààbùlárí ọ̀na ilẹ̀ Latini jẹ́ òun kan ti o le ṣèàn wípé ó jẹ́ ohun tí ó pọ̀ nígbà náà, tí a ti nṣe titi di òná ìjókòó. Salsa, cumbia, merengue, bachata, àti àwọn ọmọrẹ wọn gbogbo ti ṣe pàtàkì fún ìṣe alágbádájé àti ìjókòó nílé ìtàn náà. Wọ́n kò jẹ́ ohun tí a máa nṣe nílé Latini nìkan — wọ́n jẹ́ ọ̀nà kan tí ó ṣíṣẹ́ níbi gbogbo, bíkòoṣi àwọn orísirísí ìjókòó.

Gínù / ṣeeṣe.	Àpakan pàtàkù.	Bawo ni o ṣe le ṣe ayaworan si ibi ìṣàjú ọ̀naṣẹ̀lìn tí kò ní àpẹrẹ Latin?	Iwọn ọlọrọ.
Ọpọ̀lọ̀ Merengue.	Ọpọ̀ èyí jẹ́ ọ̀nà kíkún kan láti bẹ̀rẹ̀ láaye fún ẹni gbogbo tí ó fẹ́ kúrò ilẹ̀. Ìgbà 1, ẹsìn òun tó nlá ló tàn; ìgbà 2, ẹsìn ọ̀kan náà ló tàn. Gbé èyí sílé. Ohun ìlànáː fi ìtó ọwọ́ ṣoṣe fún ìgbà gbogbo tí o ba ṣe ìgbà kan, nípa láti jẹ́rí sí àárùn ẹsìn náà, kí ó sì jẹ́ pé ìtó ọwọ́ náà yá. Ìlúmọ̀ merengue jẹ́ ìtànjẹ́ níbi kan pẹ̀lu ìtó ọwọ́. Ó ní àwọn ọ̀nà ṣíṣe inú bí ọpọ̀, ṣùgbọ́n ohun bẹ̀rẹ̀ níbì náà.	Ọwọ́ ìgbàpèlé merengue jẹ́ ohun tí o fẹrẹ sii jùlọ pẹ̀lú ọ̀nà ìbẹ̀rẹ̀ àkíyèsán tó wà níbi gbogbo. Pípẹ́ 100-120 BPM, ó tún ṣíṣe láti wà nínú àwọn ibi ìtànsìn tí kò ṣe pataki fún àwọn orílẹ̀-èdè Latin. Àkíyèsán "hip" tó wà ní merengue le ṣee rántí fún ìgbàpèlé house — ó máa ń ṣíṣe láti fi ọwọ́ ìgbàpèlé merengue sí inú ìgbàpèlé house, àti pé orin náà yóò ṣiṣe.	100-130 BPM. Merengue, bachata, àti apá kan ti "house". Rírù sí gbogbo èniyàn láàrin ìgbà díẹ̀ (fún ọpọ̀ tí ó máa ń kọ).
Ọpọ̀ àwọn ìtẹ̀ Cumbia.	Cumbia jẹ́ ìṣòrọ̀ tí ó ní ọ̀nà pàtàkì: pípá-léé-pípá-léé, pẹ̀lú ẹgbọn kan lójúmọ̀ tí ó nífẹ̀ẹ́ síwájú láti gbé. Ẹgbọnùn yí òun náà kò súnmọ̀, ẹgbọnùn ọ̀tútù sì wá sílẹ̀ fún un. Ẹgbọnùn lẹ́yìn náà kò súnmọ̀, ẹgbọnùn ọ̀tútù sì tàn. Ìfẹ̀ẹ́ náà ni ó máa n ṣe àwọn ìṣòrọ̀ cumbia jẹ́ ẹkùn.	Ìwọn ọlọ́ Cumbia ti o tẹsiwaju ni iyara to dara (80-110 BPM) ṣùgbọ́n pípẹ́ láàrin àwọn ìṣe R&B àti hip-hop. Ìpari tí a ríi nínu ìgbà ìsìn Cumbia náà ṣe àmìdíyàn ìdáadá sí àti ìfihàn, èyí ti o ṣàkóso pẹ́lú iyara trap àti hip-hop tó láìsán ìṣòrọ.	75-110 BPM. Cumbia, ìgbà kan hip-hop, àti R&B. Cumbia ti Colombia ati Mexico ní ọpọ̀ àwọn orísi ti èyí— méjì náà jẹ́ ayé àti méjì náà le ṣiṣe.
Salsa Basic.	Ọpọ̀ àárìn salsa jẹ́ ọ́mọ ẹ́fà láti inú ọ́mọ ọ̀tún. Tí o bá ṣe ìgbà ọ̀kàn, tẹ̀lé lọ sí apá osi (1), tẹ̀lé lọ sí apá ọ̀nà níbi náà (2), padípò sí	Ìṣe ìdáná salsa kan kò máa ṣee ṣe láìsán ìlera ní àkọ́kò óòrùn Àwọn Yúropù, nítorí igbà tí ó wà jẹ́ pataki tó dára, ohun ti yóò ṣíṣe pẹ̀lú	160-220 BPM (ìlọwọ́ṣẹ̀ àgbélébù) – ṣugbọn nípà àíkàn lórí 1-2-3, nítorí náà, ó le yíí laaye

	ísọtẹlẹ (3), ṣìbíbí (4). Tí o bá ṣe ìgbà ọ́mọ̀ òtún, tẹ̀lé lọ sí apá ọ̀nà (5), tẹ̀lé lọ sí apá osi níbi náà (6), tẹ̀lé lọ sí ísọtẹlẹ (7), ṣìbíbí (8). Àwọn ìgbà tí o máa ń ṣìbíbí ní 4 àti 8 ṣe pataki bíi àwọn ìgbà tí o máa ń tẹ̀lé — wọn ni ohun tó yọ salsa sí i pé ó le sínú, kò sì jẹ́ bíi ìṣeré. Gbogbo ohun ti ọ láti apá abọ́.	orin-ílẹ́ ìjèsí pàtàkì. Ohun tí ó le ṣe apọ̀juwé ni ọ̀na ìgbàtàn láti gbé ọwọ́ nílé ìdáná kọọkan, àti bí a máa ń ṣùn sí i pé kí ó jẹ òpakan kan náà. Àwọn ohun ìṣe méta yìí le wà ní àkókò orin náà.	sí 80-110 BPM. Salsa jẹ́ oríṣẹ̀ ìlúmọ̀ àgbélébù náà.

8.6 — Ìtàn-jẹmọ.

Ní ìdí pé ó ṣe pataki, kíkọ́ àìtójú rẹ̀ yàtọ̀.

Ìpín jẹ́ ìgbàjúmọ̀ tí o wà níbi gbogbo, ní àkókò kọọkan, ní oríṣiríṣi oríkì. Gbogbo ìtàn ìtànsìn ní ohun tó yẹ kí a ṣe pẹ̀lú rẹ̀. Kíni ti ọ̀pọ̀ àwọn ènìyàn tí ó lè ṣe, láti ọ̀pọ̀ ọ́kàárín dé ọ̀pọ̀ ọ̀ṣẹ̀. Àti pé o jẹ́ ohun tó ń ṣàlàyé ìfarabalé pípẹ́ ti ayò fún olùtajansìn kan.

Ọpọ̀ àmúṣe ìdáná.	Báwo ni o ṣe le láti fi ìlera hàn?	Àwọn ìṣe àyójúté.
Dá ìdí ọ̀tẹ̀lẹ́ sílè. Jọ̀wọ́ ìdí ọ̀nà láti ṣíṣe ìgbàpọ̀. Rírò ìdí ọ̀tẹ̀lẹ́ bíi ipò tí ó máa ń ṣìkò. Ìwọn ọwọ́ gbàjá sí inú (léjùmọ́ níbíjú kékeré tabi láíní àwọn ẹgbẹ́) láti pọ̀ ìsùn ìgbàpọ̀ — ìmọ̀ èrò yìí: nǹkan tí ó ń ṣìkò títí, bíi ìṣòro, yóò sìtàn. Jọ̀wọ́ awọn ìwọn náà nígbà tí ìgbàpọ̀ bá jáde láti fi páá dáadáa ní orí ọ̀na lórí ìsùn ńlá kejì.	Ìpínlẹ̀: Rí iṣẹ́ kan láàárín rẹ̀ àti ṣíṣe ìtọju sí ọ̀na náà fún ìgbà pípẹ́ bí o ti lè lẹ́yìn ìdáàmú, ní pàtàkì títí ó máa ń gbé orí rẹ̀ láé kíkó ohun náà. Ìṣe yìí ni wọ́n ṣe n pe "spotting" ní àwọn ìgbòkègbodò ọ̀pọ̀. Ó ma ń ṣàlàyé ìrànfẹ́ tí ó máa ń ṣiṣẹ́ bí ìdáàmú inú kan. Ìdáàmú tó ṣe daradara pẹ̀lu "spotting" yóò dùn. Ìdáàmú tí kò ṣe pẹ̀lu "spotting" yóò dùn pípẹ́. Ìtàn: Ìdáàmú náà gbọ́dọ̀ de – ṣíṣe ìfàyé níbi tó fúnra rẹ̀, dé ibi náà, dójúkọ. Ìdáàmú tí ó nìsán sí i pé kò dáradara yóò dárán. Ìdáàmú tí ó dùn yóò hàn bí ìyẹ̀sí kan.	Ìpín ọ̀kan lára: iwọn 180 degrees. Rírí jùlọ. Lọ́wọ́ rẹ̀, o le ṣe ìgbàjẹ́ sí ọ̀na kan tí ó yatọ̀ nígbà tí orin yán. Ìpín gidi: iwọn 360 degrees. Àkọsílẹ́. Mu ìpín náà ṣáṣe lórí ìtò kan — deede, àkókó 1 ti ọ̀na kan — kíjú sí àkókó 1 ti ọ̀na kejì. Ìpín méjì: ìgbàjẹ́ gidi méjì. Àwọn èso gbọ̀dọ̀ jẹ́ tí ó tún dára fún ìpín náà láti ṣee ṣe nílòtí orin tó dára fún ìṣùgbá. Ma ṣe yéyé rẹ̀ bíkọ̀ ti o bá mọ ohun tó wà lórí Ìpín ọ̀kan. Ìpín tí àwọn ènìyàn kan ṣíṣe pípẹ́: ẹ̀ní kan gba ọwọ́ ẹ̀ni kejì, alárinrin náà lo ọwọ́ náà láti bẹ̀rẹ̀ ìgbàjẹ́. Ṣíṣe níbẹ̀ tí ó wà ní gbogbo oríkì àwọn oríkì ìṣùgbá, salsa, ìdánilọlá, àti ìṣùgbá inúlé.

Lẹ́yìn náà: Nígbà tí orin bá jáde lára àwọn ìtàn, nígbà tí orin yóò sọ̀rọ̀ pé ẹlégbèdé rẹ̀ fún yá. Nígbà tí ohùn tó dára ti ń ṣiṣe, nígbà tí ọ̀nà ilẹ̀ kò sí bí ó ti yẹ kí o ṣe ìgbésẹ̀. Nígbà tí o ń sìn lọ sí inú ọ̀nà ilẹ̀, àti pé orin fún yá láti ṣe èyí. Gígùn náà le ṣiṣe nígbà gbogbo — ó jẹ́ ìfọwọ́ṣe ti o ṣiṣe lórí ọ̀nà ilẹ̀.

8.7 — Voguing ati Ballroom: Àpilẹ̀rìn tí ó tún wà nibí.

Ìṣe voguing, ìgbà tí àwọn ènìyàn ṣiṣẹ́ ní ọ̀nà kan ní Harlem ballroom, láàrin ọdún 1960 sí nìtójú – tí ó jáde lọ sínú ayé lórí

ipò ilẹ nipá fíimu Paris Is Burning (1990) àti tí ó tàn yọ́kù ní agbaye ní apá ìjọ ballroom.

Voguing jẹ́ ohun tó ṣe pataki láti fi pamọ́ ní ìlúkọ́ yìí, nítorí pé ó jẹ́ ọ̀nà ìmọ̀ṣe àwọn ilé-ìṣe tí o ṣiṣẹpá ju gbogbo èyí, ó sì ti wáyè ní inú àwọn ọ̀pọ̀ àgbélébù kúrò nínú ìgbà ọdún 20. Ó jẹ́ ọ̀nà tí a ṣe fún àwọn aláìkọ́ tó jẹ́ ọkunrin àti obìnrin, àti pé ó ti ní ipa lórí ohun gbogbo, láti ìṣe Madonna tí o ṣiṣẹpá ní ọdún 1990, títí di gbogbo ọ̀nà tí a nṣe nílé-ìṣe náà tí wọ́n máa ń ṣe ní àwọn ẹgbẹ́ ilé-ìṣe láàyè.

Iwọ kò nìkan.	Íyàtẹ̀jú pàtàkì.	Kí ohun tó kà nípa èyí tí ọ̀pọ̀ àárùn yóò mọ.
Ọna àti ìṣe tí a ti ṣe láítójú.	Iṣe àwọn oríyìn tí ó ṣàlàyé, awọn ìtọsotù ti a fipamọra láti gbé, wọ́n sì yíká sí ìtọsotù kejì. Ìpinnu tí ó ń dẹkun bíi àwọn oríyìn tí a máa nṣe ní ìjèsíṣẹ Vogue – orúkọ náà jẹ́ ohun tí ó tún ṣe pípẹ́. Àmìdíyàn pàtàkù láti ṣàlàyé àti ọ̀nà.	Ìṣe náà jẹ́ ìpinnu. Jímú rẹ̀ pẹ̀lú ìgbọ̀ròyìn. Àìnírán sí ìṣe náà—kí ó kéré nípa ẹbúté ìṣe náà—ni ọna ńlá.
Ọna tuntun.	Ọpọ̀ àwọn ìṣe tó ṣe pẹlú ṣíṣanṣiṣan, awọn iṣọtẹ́ tí ó ní ọpá rábà, àti àwọn èsìn tí ó tún fúnra inú ara ẹni. Àmì-ẹ̀yè lára nínú ìdánimọ̀ràn ti àwọn ìṣe tó jẹ́ òpọ̀ aláìkòkò.	Ọpọ̀ àti ọ̀rọ̀ rẹ̀ lè ṣe èyí tó ó máa ń ṣàkoso. Ipòlọ́jú "New Way" lórí ìṣùgbá tí a mọ jùlọ fún ìgbà kan, ohun ti o ṣẹ́dájú ọ̀pọ̀ àti ọ̀rọ̀ tó kókó láìsán.
Vogue Femme	Ìdánimọ̀ràn, ìtẹ̀lẹ́, àti ọmọlẹ́bi, bíi tó ṣe wà lára ara ẹni. Àwọn eré méta: Ìgbàpè (ìtọ́pá), Ìtọ́pá-alákòbò, Ifipamọ̀ Ẹnu, Ìtọ́pá lórílẹ̀, àti Ìtọ́pá pípẹ́ àti ìsùn. Gbogbo eré wọnyí ni a ṣàkoso wọn lára nípa ọjà balúmù.	Ìdánbalétàn náà – ìgbà tí ara òun ṣúmọ̀ lẹ́yìn, pẹ̀lú ọ̀pọ̀ àwọn ilana—jẹ́ ipari ti o jẹ́ olùfẹ́ fún vogue femme. Ọpọ̀, ọ̀tîîté, àti ìṣe pàtàkì. Ìdánbalétàn tí ó ń ṣiṣe nípa ìlera kò jẹ́ ìdánbalétàn. Ìdánbalétàn tí a ṣe pẹ̀lú ìṣe náà ni ẹ̀yìn.

THE RECOVERY KERNEL — ÍTÒSÍ ÀWÓYÀN.

FINAL PUBLICATION ADDITIONS

Sections 8.8 — 8.11

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Electronic) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep

Clog · Irish Step · The Bonfire · The Plant

Wọn jẹ awọn igbewe ti orin ti a ṣàpìyèrè fún ìlú ọ̀kà.
Kó sí láti fidio orin. Kó sí láti awọn ile iṣaaju ẹda. Ṣugbọn wa láti àwọn obìnrin tí ó ní ìpinnu láti ṣàkóso èrò kan fún orin tí kò ṣe pípẹ́ títí.

Ọdundi 8.8 – Àpilẹ̀rìn Ìṣe-ìjèsíṣi Èlẹ́kítíríkì.

THE CENTURION – Gbogbo awọn ẹya ti awọṣe ti ni itẹwewe wọn. Orin náà nílò ìdahun ọjà kan tí kò wà lábájí. Èyí ni àwọn abajáde.

Báyìí, àwọn ìgbàjẹ́ tí ó wà ní apá 8.2 títí dé 8.4 – tí a ṣẹ̀dá láti hip-hop, pop, àti R&B, kíkọ̀ròbìn náà sì jẹ́ ipinlẹ́ – wọ́n kéré binu bí àwọn ìgbàjẹ́ tí ó wà ní apá yìí. Àwọn ìgbàjẹ́ yìí ni àwọn obìnrin àti ọmọdé kan ṣẹ̀dá fún àwọn agbájé tó ṣe àkókòsílẹ̀ fún orin ilọlẹ tí ó ṣiṣe wọn. Wọ́n kò wà ní awọn fîimù orin. Wọ́n gbàjáde lára èyí tí ó ń sọ̀rọ̀, lára ìdílé, àti lára àwọn agbájé. Àkójópìn fún àwọn náà le kuro fún ọpọ̀ ní ojà. Ọn pípẹ́ jẹ́ pé wọ́n tún mọ bí ó ṣe yẹ kí a ṣẹ̀dá wọn, kò sí ìtọsotí láti kọ wọn.

Ṣiṣe ìwọn ọ̀pọ̀.

Cutting Shapes: Awọn iṣe orin ile-iwe tí ó wà ní Orílẹ́dè Ayé – garage, house, UK funky, orin ìlera – láàrin ọdun 1990 sí nìtàn.

Ìpinnu àwọn ọjà kò jẹ́ ohun kan nìkan. Ó jẹ́ ìlera ìṣe tí ó wà láàrin ìgbésí ayẹ̀wá ilé-ìwájú ní orílẹ̀-èdè UK. Àwọn 'ọjà' wọ̀nyí ni àwọn ọrà àti àwọn ìmọlẹ́ tí ara ṣe ní inú oòrùn — àwọn ìṣọtálẹ, àwọn oríìsà, àti àwọn ipò pàtàkì tí àwọn apata rírú ṣe, wá títí ó sì yíyàn. Ìpinnu wọn ni ìgbésí eyí ti ṣiṣe nípa ṣíṣe àwọn ìyípò náà lórí ọ̀na tó kúnrún àti tó jẹ́kọjá sí i.

Aṣa ìdáná ìwòpọ̀ jẹ́ ohun tí o ní àmì-èyè – ó ṣiṣe láti àaye bíbẹ́ tó ṣe pé àwọn ènìyàn gbàdé sí ọ̀na tí wọ́n ń ṣe ìdáná, pẹ̀lú ìgbádùrò fún iṣòro àti orin ní ojú-ìwájú ohun

kan. Ọkan tí ó ń ṣe ìdáná ìwòpọ̀ lójúmọ́ ma ń dabaru sí ọ̀na ìdahun si ìgbà orin náà, kódà bí ó ti ṣe pataki láti máa ń lò ìṣe kan.

Erù.	Kí o ṣe bí.	Bawo ni a ṣe le ṣiṣẹ́?
Ọpọ̀.	Ọpọ̀ àkẹ́rẹ́sín ìṣòro ti ara ni a fún fún ọ̀na kan láti gbé fún ìgbà kékùú tí ó sì wà lái pé yóò lọ sí ọ̀na mìíràn. Ẹ̀gẹ̀dún rọ̀wúdùn ní àkẹ́rẹ́sín náà. Àpárá ti ara nìyíní ọ̀na kan. Èsìn rọ̀wúdùn ní ọ̀na kan. Àwọn ẹja wà ní ọ̀na kan. Ìlúfẹ̀ náà ni ìtàn-jẹ́ – kò jẹ́ ọ̀na tí ó ṣiṣe láìbíjá, ńláti jẹ́ ọ̀na tí a ṣe ní ìgbésí ayé.	Rí ìwà ẹlẹ́yin ní àpilẹ̀bù nígbà tí o n gbọ̀ orin náà. Wá láti fìyànṣe awọn ipò tí ó túmọ̀ sí ohun tó wà nínú orin náà. Jímú wọn fún ìkópó kan, lẹ́yìn náà, yí lọ sí ọ̀na mìíràn. Awọn àpẹẹrẹ tí ó ṣíṣe náà ni awọn tó máa ń rí nígbà tí o n wo wọn, wọ́n sì ronu pé: "Bá, ìwọ́nyìí ni ohun tó ń gbajúmọ̀ nínú orin náà lọ́wọ́."
Ikun.	Ìpọ̀ àti ìṣọ̀tẹ́. Iṣọ̀tẹ́ náà jẹ́ láìsán—o ṣiṣẹ́ lórí ìtò, kò sì wáyé lára awọn ìtò. O wa ní ọwọn ipò A, lẹ́yìn náà, ní ìtò 1 ti oríkọ keji, o wà ní ọwọn ipò B. Kó sí ìṣọ̀tẹ́ àìsán. Iṣọ̀tẹ́ náà ṣiṣẹ́ nígbà kan pẹ̀lú ohun tó ń ṣere tí ó fún ọ láti ṣe rí.	Ṣíṣe ìgbàjẹ́ náà láìsí ohun kìkan. Duro níbi tí o fẹ́. Lóòdìjà ìtàn-lẹ̀: yín ọ̀pọ̀ awọn ẹya ara rẹ papọ̀. Ẹsìn kókó sì nípaṣẹ̀. Ifọkànsìn náà sì lọ láti ọ̀nà ọ̀tún sí ọ̀nà osí. Orí náà sì ṣì. Gbogbo ohun náà, nígbà kan, lójú ìtàn-lẹ̀. Ìyẹn ni ìgbàjẹ́ náà. Fi awọn ojúṣe náà sínú nífẹ̀ tí ìgbàjẹ́ náà ti jẹ́ ọ̀rọ̀.
Itara si orin.	Ìdáná ìwọn ní àkókò kan kò jẹ́ ìṣe ìtànjẹ. Olùfọkànsìn náà le ṣe ìdáná ìwọn ọ̀na tí kéré tì, nínú orin náà náà, ní awọn ọjọ̀ tí wọ́n yatọ̀, bíi ìdáná ìwọn náà ń gbóde ohun tó ń ṣẹlẹ̀ lára èrò náà – ìgbà tó bá ṣé, ìgbà tó ń tàn, ìṣe síntí tí ó máa ń wọlé ní ipò mẹ́ta lórí ọ̀na kíkú yìí, nóótì bàísù tí ó máa ń dé láìsán.	Gbadúra fún awọn ìṣẹ̀lẹ̀ orin tí ó ní láti mu ìdahun wà. Ohun èlẹ́kùtí kan tí o jẹ́ gígùn rírí kò níláti mu ohun tó jẹ́ gígùn pípẹ́ àti ọ̀pọ̀. Ìgbà tí òmi bàsù kan ba ṣì, ó yẹ kí o mú ìwọn ọ̀nà kan wá. Ìgbà tí ìtàn rírí bá bẹ̀rẹ̀, ó jẹ́ láti gbé ìṣòro pípẹ́ sí ara. Ṣe awọn ìdánimọ̀ rẹ fún awọn ìṣẹ̀lẹ̀ náà, kò sì ṣe pé yóò ṣì nígbà kan.

Iwọn ìṣòrọ: 118–135 BPM – UK garage, UK house, UK funky, àti diẹ ninu grime. Iwọn ìṣòrọ náà níbi tí àwọn èyíkan ìdánimọ̀ ṣiṣe nigbagbogbo lára, ṣùgbọ́n ó jẹ́ gírí fún ohun gbogbo láti rí sí àti láti mọ.

Ìlú London, awọn ìṣẹ̀lẹ̀ UK garage, àwọn ohun elo Boiler Room. "Cutting shapes" jẹ́ ọ̀na kan ti o ṣàkójọpọ̀ pẹ̀lú ẹyìn ìdánimọ̀ ọ̀na ìmọ̀ orin àti ọgbọ́n rírí ní àwọn ìṣẹ̀lẹ̀ ìlera tí ó wà ní UK. Àwọn ènìyàn tí wọ́n 'ń 'cutting shapes' ní ìṣẹ̀lẹ̀ ìlera kan kò ṣe àwọn ìṣe fún ìdílé náà—wọ́n ń ṣere ọrọ̀ pẹ̀lú orin náà, àti pé gbogbo ènìyàn tí ó wà ní ibi náà le rí.

Ìdánimọ̀ Melbourne Shuffle: Àwọn ọ̀rọ̀ tèkníkì gidi.

Melbourne Shuffle:
Ìpínlẹ̀ Melbourne, orílẹ̀-èdè Australia, ìgbà tí àwọn ẹlẹ́gàn ròyìn máa nṣe ìṣe náà - ọ̀pọ̀ lóde oni. Ọna ìfipamọ́rì náà fún dáadá bíi EDM ní ọdun 2010.

Ọnà kẹta ti ìwífún yìí nímọ̀ ọ̀pọ̀ àgbáyé tí wọ́n ṣiṣe lára ìtàn BPM. Òun náà fún inú gbogbo èdè imọ̀ títán. Shuffle jẹ́ ẹyìn àwọn ìṣe tó ní ibi-èrè, tí ó ṣíṣe pẹ̀lú ìṣe "heel-toe", ọ̀pọ̀ kan láti ilé ìtàn, àti ohun tó ṣe pàtàkì fún ìgbésí ayẹyé, tí ó yàtọ̀ rẹ̀ lọ́lára gbogbo ìṣe mìíràn tí wọ́n ṣiṣe ní inú ìtàn ìwòràn.

T-Step – Ẹdẹ.

Ọnà ìṣọtẹ́.	Ọpọ̀ àmìrà títán.	Báwo ni o má ṣe ìṣe àìní?
RIGHT T-STEP: ẹsìn òun tó sún àárín lọ sí ọ̀pọ̀. ẹsìn ìfẹ́ kàn ṣùgbọn lọ láti rí i. ẹsìn òun tó sún àárín lọ sí ọ̀pọ̀ lẹẹ̀kansi. Ẹsìn ìfẹ́ kóyà, wá láéṣe pẹ̀lú ẹsìn òun (ń ṣe ohùn kan). Ohun ti ara yí padà sí ẹsìn ìfẹ́ tí ó kòyà. LEFT T-STEP (ìgbàkọ̀): Ẹsìn ìfẹ́ kó sún ọ̀pọ̀. Ẹsìn òun kàn ṣùgbọn lọ láti rí i. Ẹsìn ìfẹ́ kó sún ọ̀pọ̀ lẹẹ̀kansi. Ẹsìn òun kóyà, wá láéṣe pẹ̀lú ẹsìn ìfẹ́ (ń ṣe ohùn kan). Ìwọn àìní náà ṣì jẹ́, nígbà mííràn ń lò ẹsìn òun, nígbà mííràn ń lò ẹsìn ìfẹ́. Èyí máa ń ṣèyí ohun tí ó ń sọra láéṣe, pẹ̀lú ohùn kan tó ń wáyé ní àjòkún ti ìgbà gbogbo.	Ìwọn ọna náà. ẹyìn lára àárọ̀ tí ó tàn yín nípa rírá – kò ṣe ìgbàjẹ́, ṣùgbọ́n wá sílẹ̀ lórí òúnjá. Àkóso ti ìgbàjẹ́ náà jẹ́ ohun tó mú ìwọn ọna náà dúró. Ẹyìn tí ó gbé àti gbajúmọ̀ rírí bí ìtọpa. Ẹyìn tí ó ṣùn rírí bí ìgbàjẹ́. Ìpínlẹ̀ tí ó fún òunjá. Nígbà tí ẹyìn bá lọ síwájú, ìpínlẹ̀ náà yá sísé – èyí ni "T" bar. Bílọ̀ ìpínlẹ̀ náà kò sì fún òunjá, ìgbàjẹ́ náà rírí bí ohùn. Ṣugbọn nígbà tí ó ba fún òunjá, rírí bí èyí tó ṣe lójúmọ̀.	Ìpinnu ti o rọrun, ìgbàgbé. Ara n ṣiṣẹ́ ní ọwọ́ kan—kí ó má ṣe gbé pọ̀ sílẹ̀ tìtán. Àáwọn tí a fi yínjú náà ń lọ sí ilẹ̀ lórí, kò sì wọlé sísí. Àwọn èso n ṣiṣẹ́ ní ọwọ́ kan, ó le ṣe ìgbójúbọ̀ pípẹ́ pẹ̀lú ẹyìn tí o ń lọ. Láti inu ìrètí: ọjà kan ti o ń lọ sí ilẹ̀ lórí, pẹ̀lú ohun tó ń ṣiṣẹ́ rírù. Àwọn ẹyìn kò máa ṣe ìgbàpọ̀ láìsán.

Ọpọ̀ àárìn – Ipele Ẹrín.

Ọna ìṣe.	Ọpọ̀ àmìrà ọ̀rọ̀ títán.	Ọdịdídíbi pẹpẹ si T-Step.

Ṣíṣẹ́ pẹ̀lú ẹyìn méjì rárá: Beat 1: Ẹyin ọtún yà nínú, wọlé (wálé). – Ẹyìn méjì ní ipò "X", ẹniti ọtún ti wọlé. Beat 2: Ẹyìn osi kàn sán — ẹyìn méjì kò sí mímí, ńláta. Beat 3: Ẹyín osi yà nínú, wọ ọtún (wálé) — ipò "X", ẹniti osi ti wọ. Beat 4: Ẹyin ọtún kàn sán — ẹyìn méjì kò sí mímí. Ìpò yìí ṣàkóso ìṣe "X" lórí ilẹ̀ pẹ̀lú òmi ẹniti yà nínú.	Ìṣàkóso náà gbọdọ jẹ́ ìṣàkóso gidi— ẹyìn ọlá ti o n tàn sùn wọlé láíshí ní àárín, kò sílẹ̀ pípẹ́. Ìṣàkóso tí ó fúnrọ̀npọ̀ máa ń dá bíi ohun tí a ò pinnu. Ìṣàkóso gidi náà ni o ṣẹ̀dá ìwọn X. Ọlá ti o n wọlé gbọdọ jẹ́ àtìpò—o gbọdọ jẹ́ nílòó ọ̀sìn tí ó yíká láé. Àáfikún láàárín ìṣàkóso náà àti ọlá tí ó fúnrọ̀npọ̀ ni ohun tó ṣẹ̀dá ìtàn ìwọn ti Ọlá náà.	Ìwọn ìgbàlálá X ati Ìwọn ìgbàlálá T le ṣe pọ̀ wíwo nínú ọ̀na kan. Ìwọn ìgbàlálá T nífẹ̀ẹ́ràn. Ìwọn ìgbàlálá X nífẹ̀ẹ́ràn àwọn ìwòye olùfẹ́. Àwọn tí wọ́n mọ ohun tó ṣe ní láti ṣiṣe, wọn yíyàn láàárín wọn, gẹ́gẹ́ bí ọ̀na tí ó máa ń ṣìṣẹ́ àti ohun tí orin náà ń ṣe.

The Running Man (Iwele / Iṣaaju-sàlìfá).

Ìyàtẹ̀ tí wọ́n nṣe ní àwọn ìgbà 80 pípẹ́, bí ìyàtẹ̀ "Running Man" tí ó wà ní apá 8.2. Ìyàtẹ̀ "shuffle Running Man" jẹ́ ohun kan tó ṣíṣe bíi ìyàtẹ̀ náà, ṣùgbọ́n ó jẹ́ ọ̀na kan láti lọ sí inú.

Ìṣe "Shuffle Running Man".	Kíní ohun tó yàtọ̀ rẹ̀ láti ìwọn ọ̀na ti àkójópọ̀?
Ọwọ́ ọtún ṣiṣe ìgbàjẹ́ lọ́wọ́ (kekere — lórí ibi tí ó kéré ju ẹnu), àti pé awọn èsìn yóò sọ. Ọwọ́ osi ṣiṣe ìgbàjẹ́ láaye, pẹ̀lú ọwọ́ ọtún ti o nìsọra sílẹ̀ lórí ilẹ̀. Ọwọ́ ọtún bẹ̀rẹ̀ sílẹ̀ ní apá àárùn, nígbà tí ọwọ́ osi ṣiṣe ìgbàjẹ́ lọ́wọ́. Ọwọ́ osi bẹ̀rẹ̀ sílẹ̀ ní apá àárùn, nígbà tí ọwọ́ ọtún ṣiṣe ìgbàjẹ́ lọ́wọ́. Ìṣe "heel-toe" náà ni ó nímúrí ìsòro: apá àárùn bẹ̀rẹ̀ sílẹ̀ kódà, lẹ́yìn náà, gbé ọ̀pọ̀ èèye láti dé ọwọ́, nígbà tí ọwọ́ kejì ṣiṣe ìgbàjẹ́ lọ́wọ́.	Ìwòpájú ìgbàtàn tí a mọ̀ bí "Running Man" nípa ìṣeré hip-hop gbé ọjà kìnìún sínú àárin. Ìwòpájú ìgbàtàn "Running Man" tí a ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ìṣe ìsùn rírí títí náà ní ìdáni ìsùn kékeré, ọjà náà sì máa ń jáde láìní ìsùn tó le. Àwọn abájádò: "Running Man" tí a ṣe pẹ̀lú ìṣeré hip-hop rírí yóò ńfẹ́ràn wọn bí ẹni tí ó ní àgbára àti ọ̀nà. "Running Man" tí a ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ìsùn náà yóò dárán bí pé ara ẹni ń lọ láìní ohun tó ń tún òun — ìgbọ́rún wáwú pípẹ́ pẹ̀lu ìdáni tí ó kéré. Ilé yìí jẹ́ ọna, kò sí ohun tí yóò ṣe àfọnran.

Iwọn ọlọ́rùn ìtòjú fún àwọn abàjá shuffle méta náà: 128–160 BPM. T-Step ati X-Step ṣíṣẹ́ jùlọ ní iwọn 130–145. Running Man ṣíṣẹ́ láàyè iwọn náà, ṣugbọn ó yíò sí pàtàkì láti rírí ìdáni tí ó pọ̀ ju 155 BPM— ó máa ń ṣe ohun tí wọ́n mọ bí "stamping" kíjú "gliding".

DnB – Ilé-ìṣe ìdánimọ̀ àti orin.

DnB / Jungle footwork UK — jungle ti o wa ṣi lati ìṣòro ere (soundsystem) ni ọdun 1992-1994, Drum and Bass ti o ṣe ayẹyẹ ni ọdun 1994 lọ́wọ́.

Ọnà kíkọ́ tó ṣe pataki fún DnB ni pé kí o lọ sí ìgbà-ìṣẹ́ kan pẹ̀lú ọwọ́ ìtókù (80 BPM). Kíki, èyí ni ọna. Bíi náà, ńlá ti àwọn ọ̀rọ̀ wọ́n jẹ́:

Move	Pattern	Ọpọ̀ àwọn ìṣe àti ìṣe ìṣàjúbín ní Yorùbá.	Nígba tí ó ba wà.
The Jungle Skank.	Sọra lẹ́yìn sí ẹsìn ọtún. Ẹ̀sìn osi náà tàn yín sísí àti pípá (ìgbàjúmọ̀ kekere lọ́wọ́ ilẹ̀-òrùn). Gbé ẹsìn osi náà padà sí íṣo. Sọra lẹ́yìn sí ẹsìn osi. Ẹ̀sìn ọtún tàn yín sísí àti pípá (ilẹ̀-òpọ̀ ni). Padà. Ìsọra náà jẹ láìkẹkọọ, nítorí pé ara rírín yín tàn sísí nígbà tí ẹsìn náà tàn yín sísí, èyí sì ṣe àfihàn. Kíki kò ni ìdániloju.	Ìwòpọ̀ náà jẹ́ ìṣe rẹ̀gɛ̀ àti dánshólù tí jungle gba nìgbà tí ó sopọ̀ ìṣèlúṣílọ́ ti awọn ẹlẹ́kọ̀ọ́ kan pẹ̀lú breakbeat. Nígbà tí jungle fipamọ̀ ìmọ̀ náà, ó tún ṣiṣe láti ranti bí ó ṣe de lọ lóyìn ìjọba àwọn ọjà ti ara Caribbean tó wà ní Illú Lóndọ̀n.	Nígbà tí ìṣòrò òwúrọ́ ṣe pàtàkì, àti bí ìtẹ́lẹ̀ ìdáni náà bá jẹ́ ọpọ́pọ̀ kíjúmójú, ṣùgbọn kíkó. Ìtẹ́lẹ̀ ìdáni náà – "skank" – jẹ́ fún àwọn ìṣéjú-ìṣẹ́ bíi, ó sì ṣe pataki bíi ìgbà tí a máa ń ṣere.
Ìṣẹ̀gbà DnB.	Bí ti ṣiṣe ní Apá 3: lọ sí ìgbà tí o máa nṣe ìtẹ́lé. Sọ ẹsìn ọtún wá si iwájú-ọtún lórí ìgbà tí o máa nṣe ìtẹ́lé (lókèkéré sì, ní gbogbo ìgbà mẹta). Sọ ẹsìn osi wá si iwájú-osi lórí ìgbà ìtẹ́lé kejì. Ọpọ̀ àárùn yín ròwọ́ pípẹ́ si iwájú pẹ̀lú ìṣe ọkọọkan, ó sì padà sísé. Fi ìṣe tí o máa nṣe ìtẹ́lé sí inú ìṣe ọkọọkan — ẹsìn náà kò tì, ṣùgbọ́n wá.	Ọpọ̀ ìwàtí ìgbà yìí ṣàṣe àkójópò ọlọ́rọ̀ ti gabber pẹ̀lú ìtẹ́lé ìparí ti DnB. Ohun tí o ṣe pataki nì kan ni: DnB jẹ orin rere julọ ní inu itọsotọ yìí, àti pé ó tún jẹ orin tó le ṣere lórí ọna ìtẹ́lé tí ó kéré jùlọ.	Lákàájé – ìṣọtẹẹ̀lẹ̀ DnB jẹ́ ìlera àkósílẹ̀ fún ẹni gbogbo tí ó ti rí ìlera ọ̀ná kékeré náà.
DnB Headnod.	Kí ó má ṣe ohun tí wọ́n ń gbàdúra fún ní Apá 5. Ìgbòkun DnB jẹ́ ìṣọtì síwájú pẹ̀lú ìsìn, tí a ṣiṣe lórí ìtó ọfín náà, ó sì dùn fún ìgbà kọkọ̀rọ̀ níbíjú, láti sọ́jà. Ìyàtá	Ọpọ̀ àmì ìdánimọ̀ ti iṣẹẹ́ DnB – orin rere kan tí ó wà ní ipò iséẹ́, àti ọ̀sìn iyíyàn tí ó ṣẹtá láé lójú rẹ̀, ṣe ohun èyí: wọn jẹ́ ẹya ìrírí méjì. Ìgbọ́n-orín náà	Lẹ́yìn ìdánì tí ó ní ìṣòrò àti apá ti o ń ṣẹ̀lẹ̀.

	rẹ. Ó ní ìwọn. Ó tàn yàrá àwọn eré-ìdáni tí òun náà. Pẹ̀lú ìṣọ̀tì DnB, ìgbòkun náà mú kí ẹyin mẹta ti ọra ṣe pípè sí ohun tó ń ṣẹ́rì nípa ìtó ọfín náà.	wà ní ipò orin rere.	
Ìṣọ̀tẹ́rìn.	Ìlù DnB (Drum and Bass) pẹ̀lù ìdánìwájú rẹ̀ máa ń ṣàgbá àti túmọ̀. Ohun tó wà lábí ẹmi tí ó tẹlé ìdánìwájú náà—bímọ́, lápapo, wálé lọ sí ọ̀nà, kíkún sínú àwọn ènìyàn—ń ṣàgbá bíi ohun náà ní ipò ara. Kíki ẹmi náà kò jẹ́ ìṣàgbá ẹ̀rù kan láti orin hip-hop. Ìṣàgbá kékeré, tí ó jẹ́ àmì ìdánìwájú ohun tó wà lábí, lápapo, wálé lọ sí ọ̀nà.	Iṣòro àti awọn iṣòro DnB ní ìgbà díẹ̀, ohun tó ṣe pàtàkì tí kò wà nínú ìṣòro techno (square-wave) tàbí ìṣòro house tí ó ṣere lórí méjì. Ìṣòro náà jẹ́ ìdahun ti ara àti ọlá ti ènìyàn sí ohun tó ṣe pàtàkì náà.	Nígbà tí ìdánì òṣùn yínú ṣo. Kò sí ní gbogbo ìtókàmọ̀ – bí ìdánì òṣùn náà ṣe wá pọ̀ àti dúró.

Hakken ati Muzz.

Hakken: Awọn ọmọ ilẹ Netherlands ní ìgbà tí wọ́n ǹṣe "gabber" àti "hardcore" – Ilé Rotterdam, ibẹ́rẹ́ ọdún 1990. "Hakken" tìa bá máa ń jẹ́ ohun tó dára láti ṣe.

Muzz: Apapo ti awọn alàárìn àti awọn ara Pakistan tí ó ṣàkójúpí ìṣe ìṣere ẹwẹ̀rì, pípẹ́ sí ìṣere ọ̀tọ̀tọ̀ – láàrin ọdún 2000s dé ọjọ́ wá.

THE CENTURION – Èsìn jẹ́ ohun ọjà. Ohun gbogbo miiran jẹ́ àfikùnṣe.

Hakken jẹ ọkan lára àwọn ìgbàjúmọ̀ tí ó ṣíṣe nípa ara pípẹ́ jùlọ nínú ìràwé yìí. Ní àkóso gabber àti hardcore (150–220 BPM), hakken tí ó tún le ṣiṣe láìsán ìdágbàsókè jẹ bí ìṣiṣe ìjéyọ́ ọfàn-ọfàn. Ìpari, nígbà tí o bá dára, ọkan nínú àwọn ìtànjẹ òwúrọ̀ tó dá ju gbogbo rẹ̀ – iyíká àti iṣòro àkóso ti awọn ẹya ara tí ó ṣiṣe láìsán ìdágbàsókè nílòó ṣe pèsè ohun ìrànlọ́wọ́ kan tí ó jẹ bí ohun ọjà, èyí sì ń tọju ìtànjẹ àti ìpari ti orin náà.

Iwọ kò nìkan.	Aṣa.	Technical notes
Basic Hakken	Díde pẹ̀lú ẹyìn tí ó jẹ́ ìgbàpín àwọn ènìyàn. Lóòkùn ọna kíkì-dromu: ṣiṣe ẹyìn òun tó nbọ́ lọ sí iwájú, títí o gbé, nígbà náà sì fún ìdílé òun tí ó wà láé àárín pẹ̀lú ipa. Ní ọna kíkì-dromu kejì: ṣiṣe ẹyìn òun tó nbọ́ lọ sí iwájú, títí o gbé, nígbà náà sì fún ìdílé òun tí ó wà láé àárín pẹ̀lú ipa. Àwọn ṣiṣe náà ṣe ayídìpò pípẹ́ pẹ̀lú ọna kíkì-dromu. Ìpọ̀ sísi ti ṣiṣe: lati ìdílé dé ọjà, ní apá àkọkọ rírí. Ṣiṣe náà jẹ́ lọ sí iwájú, kìí ṣe lọ sí ẹgbọn. Ọjà kọjá, ìdílé wà, ẹyìn gbé sínú, lẹ́yìn náà ni ẹyìn sá dáadáa nígbà tí ipa yàn.	Ọpọ̀ àti ọwúrọ̀: Ní ọna hakken kíkún, wọ́n ma jẹ́rì sí—àwọn ọwúrọ̀ ṣiṣe lórí tabi ní ìsòkùn kékeré. Ìgbésẹ̀ náà jẹ́ láàárín àti bíbá. Àpọju láàrin ìgbésẹ̀ tí ó fún òun tóótó pẹ̀lú ọpọ̀ tí ó ṣàkóso jẹ́ ohun tí o ṣe pàtàkì ní hakken. Iṣẹ́léré: Ìgbésẹ̀ kíkún ní ìsòrò 160 BPM jẹ́ ìdáni. Ní ìsòrò 180 BPM, ó jẹ́ ìtọ́jú àti ìgbàjá. Ní ìsòrò 200 BPM, o ṣẹ̀ṣẹ̀ láti ní ìwádì ara tí ó tóótó. Ma ṣe gbiyanju hakken kíkún fún ìgbà pípẹ́ bíkọ̀ ohun kan.
Hakken ti o pọ̀.	Ọwọ̀ wà lára ìgbàpipẹ́ àti ọna tí ó yòó sí, tàbí pípẹ́ ju. Ìpàá náà ṣiṣe láta lóòtán, nítorí pé ẹyìn rẹ̀ gbọdọ̀ lọ sínú. Àkókò ìgbésílé náà jẹ́ iyara — ẹyìn náà gbọdọ̀ padà síwájú kí ó sá dáadáa fún ìmùṣe láti ṣe ìpàá keji. Èyí níláti àmúṣe tí ó wà ní ọna ìgbésílé, àti ìṣọ̀tẹ́lẹ̀ àkójọpọ̀ àwọn èso.	Ọpọ̀ àti ọwúrọ̀ le ṣiṣe láti gùn díẹ̀ nígbà tí kíkì náà ń lọ sísín — ìyílé èyí jẹ bí ohun tó ṣe pẹ̀lú "jungle skank" ṣùgbọ́n ó yípadà. Bítóbi, bíkì náà kò bá gùn díẹ̀, kíkì tí ó ga lágbàá le fa ìṣọ̀tẹ́pín àti pé ìdúrúdúrú yóò ṣe. Ìwọn ọwúrọ̀: Àwọn ohun elere "hakken" kan ṣíṣe láti fi ọwúrọ̀ sínú lọ sílé tí kíkì náà ń ṣiṣe (bí ìgbà tó bá ti ń gbé). Àmúlẹ́,

		àwọn ohun elere miíràn jẹ́ kí ọ̀úrọ̀ san. Méjèèjá wọ́n dára.
Muzz – orukọ fún ọ̀na kan tí ó wà ní Orílẹ̀-Èdè Àjèríbì.	Ìwọn ọ̀na ìgbàpẹ́lú ti hakken, ṣùgbọ́n ní ìṣòro àti ọ̀nà ìṣeéré tí òun kìí ṣe. Ọ̀nírọ̀ Muzz (ìjèsí ọ̀kàn/awọn eré tó jẹ́ ipinlẹ́ Ìyàwólé Àgbáyè Gúúsù ní orílẹ̀-èdè Orílẹ̀-Èdè Pataki) ṣíṣe àwọn ìṣe ìgbàpẹ́lú tí hakken ṣe, pẹ̀lú àwọn ọ̀na ìṣe ìgbàpẹ́lú tó jẹ́ ipinlẹ́ Àyáwólé Ìbílẹ̀ Gúúsù ní inú awon ere ti awọn obinrin ati okunrin. Ọ̀nà Bhangra: pípẹ́ àwọn ọ̀na ìṣe Muzz, ohun kan kò wà ní hakken – ìdánì tí ó ṣe pataki fún ara ẹni, èyí sì ń ṣàkóso ìlúfẹ̀, tí ó jẹ́ bíi ìṣe ọ̀wọ́ Bhangra, ṣùgbọ́n àwọn ìgbàpẹ́lú titi di òun kìí ṣe.	Ìjò múzzì jẹ́ àgbáyé ìṣe rẹ̀ lára—oríṣiríṣí orin náà ni àwọn ohun tó wà nínú rẹ̀, pẹ̀lú àwọn eré tabla, awọn ọ̀na ṣíṣe orin, àti àwọn aṣawo orin tí ó ń ṣere lára orin Bollywood tabi orin Punjabi. Èyí ni wọn ṣàkójúpọ̀ pẹ̀lẹ́ ìdáná hardcore. Oríṣiríṣì ìjàpá tó ṣíṣe nípasẹ̀ àpọ̀juwé yìí kò jẹ́ hakken nìkan, òun náà tún kò jẹ́ bhangra nìkan. Ìjapa náà jẹ́ ohun kan láti ọ̀na mẹta, tí ó ṣe pataki fún àwọn obìnrin wọ̀nyí ní àmúṣi ìgbésẹ̀ náà.

Àwọn ìgbàtí àti ìṣòro lára ìdánimọ̀ fún hakken: Báyìí, bí o bá ní ìpinnu láti ṣe hakken lórí ọ̀na tí ó le, àwọn ìgbàtí wọ̀nyí ṣùgbọ́n ipari ìṣòro:
*** Ìṣòro fún ẹya-ara (hip flexor) láítójúbín ìpilẹ̀ (láti ṣe ìdánimọ̀ náà, ìkìkì ọ̀wọ́ tí ó ń sọ́rọ̀ pípẹ́ yí òun náà ni ó nímọ̀ ẹya-ara).**
*** Ìṣòro fún ẹya-arín àti ẹya-ọ̀wọ́ (calf and quad warm-up) (ẹyìn ọ̀wọ́ tí o ń kúrò ní ìdánimọ̀ náà ni ó nìlò láti ṣíṣe ìṣòro).**
*** Ìdarí ohun elékitíríkì (electrolyte management) (hakken máa ń fa ìfaradí potassium àti magnesium lórí ọ̀na tí a ṣe nípa ìgbàjọ́pẹ́ pípẹ́).**

Ìwọn ìṣòro ohun elékitíríkì ti "Recovery Kernel" ṣee fún rí.

Dubstep Movement Vocabulary

Ọ̀wúrọ̀ dubstep. Dubstep ti Ilu Loondọnu lati ìyàrin ọdún 2001–2006, tí ó jáde lọ́lẹ̀ láti ilé ayé pẹlu "brostep" Skrillex ní àkókò ọdún 2010–2014.

Ìwọn ọ̀na "dubstep" ṣíṣẹ́ ìdánimọ̀ràn ayẹ̀wò kan pàtàkìtàn nítorí pé ó ṣàlàyé orin tí àyínlá kò ní ohun tó lè ṣe láti rírí. Ìpinnu bass, iṣọ̀tẹ́-iṣọ̀tẹ́ ìgbọ̀rún, ìsẹ̀dá bass gígù lẹ́yìn ìwàtẹ́lẹ́, àwọn èyí tí ó jẹ́ ohun òfi aláwùjúdò digital — gbogbo wọ́n yìí ní ipa láti mu awọn ìdotun àìníríírí tuntun.

Move	Bawo ni a ṣe le ṣe?	Kíni ohun tí ó ń ṣàlàyé ní inú orin náà.	Ọlá ìyà mú.

The Drop Lock.	Lẹ́yìn ìgbà tí orin náà ń tàn (lẹ́yìn ìgbà tó ṣe pataki fún ìṣọtẹ́): jọ̀wọ́ àìtí òunfò – ọwọ́ gbé, ara kúrò sísín, àwọn ẹya ṣíṣe. Ní ìgbà náà tí ìṣọtẹ́ bá wáyé: gbogbo ohun tó ń jẹ́ ara yí ó máa ń dùn nígbà yìí. Látìjọ: fòrán sí ohun tó ṣe pataki fún ìṣọtẹ́ náà.	Ìdánìyìn náà. Àìmòtí ìgbésẹ̀ rántí òun. Akoko tí àwọn ènìyàn ní ìṣe púpọ̀. "Drop lock" jẹ́ ohun tó n ṣiṣẹ́ láti inu ara, ó sì ń gbóde sí ìdánìyìn náà títí bí ó ti kòbá súnmọ̀.	Bii ohun elo ti gbigba ni ìṣeju ti o pọ̀ jù, – ọrun ara nínú ipò tí ó máa ń ṣiṣẹ́. Látìra, ó sì ṣíṣẹ́.
The Wobble.	Ìwòtípa bass (ohun kan ti o jẹ́ àmì ìṣe pẹ̀lú ìṣelọpọ̀ dubstep) ṣiṣe nínú ọna tí ó ṣe pàtàkù — òun náà ṣiṣe bí ẹran tí ó ní ìṣòro kan. Gbé ọwọ́ rẹ, ara rẹ, tàbí ẹ̀ràn rẹ lójú àgbáyé pípẹ́ pẹ̀lú ìṣòro ti Ìwòtípa bass náà. Èyí kò wà láti ṣiṣe níbẹ̀ — ó wà ní orí ìṣòro, tí ó máa ń jẹ́ ọ̀pọ̀ àkókó tó yíyàn ju ìṣòro náà lọ, àti pé òun náà kò ṣe pípẹ́ pẹ̀lú rírì.	Ìṣòpì ìtẹ̀lé àwọ̀ ọwọ́ ní ìpínlẹ̀ (LFO - Low Frequency Oscillator) tí ó ṣàkóso ohun tó n ṣe "wobble bass". Wobble jẹ́ èrò kan tí a ṣẹda pípẹ́ sípaara, nígbà tí àfihan kan ń ṣìsọ̀ ní ìlera pàtàkù. Ara ẹni sì le ṣìsọ̀ ní ìlera náà títí.	Ọpọ̀ àti ọwọ́ le ṣiṣe ìtànjẹ—ìtànjẹ iyara, ṣùgbọ́n tí ó ní ìṣàkóso, ti ara tabi ọwọ́, tí ó ba yíká pẹ̀lú ìṣòro ìtan. Láti inu: ẹni kan tí ó ń ṣe àfihan ìlera pẹ̀lu orin náà ní ìṣòro tí kò wà láàyìkẹ́.
Ìpàánú.	Bí ìwọn ohun ọ̀ṣìn náà ní àìníràn tí ó jẹ́ ìgbọ́n – ìdánjò, ìtá, tẹ̀lé – ẹlégbèdé yóò sì dánjò pípẹ́. Lára ìlera: fìsùn. Tí o ba wà. Fìsùn ní ọna kan. Ìlera náà tó. Ẹlégbèdé ṣe àwọn ìgbọ́n tí ó wà nínú ohun ọ̀ṣìn náà. Èyí ṣẹ̀dá láti ní ìṣòro pípẹ́ – àìníràn náà gbọ́dọ̀ fúnra (láti mímọ̀ orin náà) tàbí ṣe lórí kì í lọ sílè.	Ọpọ̀ àwọn èrò ìṣẹ̣ṣi dubstep jẹ́ ọ̀nà tí a ṣe àwọn ohun eléyí ẹlẹ́kùtì pẹ̀lu, tí a fi sinmi sí wọ́n bí àwọn ọna ńlá. Àwọn ìdánjò, àwọn ìṣẹ̣ṣi, àti àwọn ìgbà díẹ̀ — èyí tí o ṣẹ́yìn pé orin náà kàn nípa ohun tó lè jẹ́ ìṣẹ̣ṣi. Ọpọ̀ bíta rírú ẹrò yìí.	Ìwòtí ìjùlọ. Ìṣe ìgbà náà fúnràn. Àáìrí àìyẹ̀wọ́ sí ìsìn náà. Ìṣe "glitch dance" jẹ́ ohun tí o nlára julọ láàrin ọna ìdánimọ́ràmù (dubstep) bíi pé ó nílò ìfọwọ́yá ara gbogbo nígbà tí àìtó rírí yí òún wà.
Krump Element.	Ìwọn ohun ìdánimọ̀ ti o jẹ́rúbàrùba nípa basslines nímọ̀ krump —aṣàn ìtànsi tí ó tóótọ́, tí ó ṣíṣe láti apa ọkọ, àti tí ó ṣe ìgbòrílẹ̀—sí inú awọn ohun ìdánimọ̀ elektroniki. Ìwọn ìtẹ́rún	Ìpàá ìṣòro àti ìṣe tí a rí nínú apá kan ti awọn orin dubstep — sub-bass tí ó jẹ lára, ìtẹ̀kùn tó ṣiṣe ìṣòro, àti awọn ìgbà tó ṣe pípẹ́. Orin yìí jẹ́ ẹnu-ọ̀pọ̀. Ìdahun	O jẹ́ ọ̀pọ̀, o tún pádán, o sì jẹ́ àtìlède. Ara kìí ṣàgbá – ó ní ìdàniloju. Gbogbo ìṣe náà ń wájú.

	(ìpínù apá ọkọ lórí ìdánimọ̀ bass), ìṣàjú-ìsùn (ti o tóótọ́, ti ó ṣíṣe láti apa ọkọ), àti ìgbòrílẹ̀ tí ó ń tọ̀. Apakan krump nínú ìtànsi dubstep mu aṣàn ìtànsi ti o jẹ́láàárá nípa hip-hop sínú awọn ohun ìdánimọ̀ elektroniki.	krump wọnyi tọ.	

Ọpà àti ìdán balẹ̀: Ìṣe ìtẹ̀rùkúrú tí kò tún ṣẹlẹ̀ lórí ọ̀nà.

Clog dance: Awọn agbegbe iṣelú ilu ti Ilẹ Yúkọbù, láàrin ọ̀pọ̀ àwọn ọdun 1700 titi di opin; Irish step dance: Ireland, láàrin ọ̀pọ̀ àwọn ọdun 17th titi di opin.

THE CENTURION – Ìtàn ìdániloju ọ̀nà aláìkòkò tó wà lórí àgbọ́yìn ọ̀wẹ̀ẹ́ tí ó ṣiṣẹ́ láti igbà pípẹ́. Ó kò yá sílè. Ṣùgbọ́n, ó ní ìṣòro tuntun.

Ọwọ́lẹ̀ àti ìgbàpín Ìrèsì kò ṣe ohun tí ó jẹ́ ìṣe ìtàn. Àkójópìn wọn wà nínú ọ̀nà eré ẹyìn ti gbogbo ọ̀nà eré-ìwájú elektroníki tó wà ní inu ìràwẹ́ yìí. Ìṣi àti ọ̀pọ̀ tí Melbourne Shuffle ṣe jẹ́ ohun kan láti ṣàngàn sí ìṣi àti ọ̀pọ̀ ti clog dancing. Èròkùn ọ̀nà eré ti Hakken jẹ́ ohun náà náà tó wà nínú ọ̀nà eré Ìrèsì, ní pàtàkì, tí ó ṣíṣe láti le ìdáná – agbára lápapo, iyara nínú ẹyìn, àwọn apata ti òún kò ṣe èyí kan tí yóò jọmú láti jẹ́ kí ẹyìn ṣe ìṣẹ́ pípẹ́.

Àwọn ìṣe àìyé méjì náà tún ní ohun kan tí wọ́n rí pẹ̀lú ilana ṣiṣẹ́ orin elektroniki nípa ìtò: wọn jẹ́ ìdániloju. Ara alágbádájó jẹ́ ohun ọjà tó ń ṣèda owúrọ̀ nípín si ọ̀nà. Èyí kò sí nípa àìsàn nínu ìṣe clog àìyé — awọn alábùkú tí ala alágbádájó ń parí wá, wọn jẹ́ ohun ọjà ìdániloju lójúmọ̀. Ìlẹ̀ náà ni ìgúdò. Ara náà ń ṣegbé rẹ̀.

Àṣà.	Ọrọ̀ ìṣe àti ohun tó ṣe pataki.	Kí ó fún ọ̀pọ̀ àárìn tí òun n'fá ìtẹ̀légbàdò lórí ọ̀nà ilé-ìṣẹ́ náà.
Ọdún ọ̀pẹ̀ Northern English.	Ọwọ̀ aláìkòtàn náà ní àpótí tí ó jẹ́ fá, tí ó ṣe ohun èlò ẹgbọn lórí ọ̀nà. Nítorí pé, ìdáná náà jẹ́ ohùn-èrí láti iṣẹ̀dà. Ìgbàkọ̀ gbogbo nìyànjú. Rítímù ìdáná náà tún jẹ́ ohun tó wà ní inú rẹ̀. Àwọn èyí ni àwọn ọrọ̀: * Ìṣòpì díjé (láláyé-láti-láláyé ní ọ̀nà tí ó ń ṣán). * Ìgbàjẹ́ (láti fi ìtara gbogbo rẹ̀ sùn). * Ìdótí (láti ṣe ohun èlò ẹgbọn pẹ̀lu láláyé, bíi tí ìtara bá sì wà lórí ọ̀nà).	Ìpari ìdánìwọlé: àgbara láti sá léyìn (heels) kúrò sí ọ̀na, tàbí láti sá ní apá ọ̀tẹ̀ (toes) kí o ṣakoso bí ó ti yí ká, jẹ́ èrò kan tó mú ìwà ìtànsán Melbourne Shuffle ṣe pàtàkì. Àṣà clog náà kọ àgbara yìí fún ọpọlọpọ̀ ọdún. Ìpínlẹ̀ náà le ṣiṣe láaye lórí ohun èyí.
Ọrùn ọ̀ṣẹ̀ Ẹire.	Ọpọ̀ àwọn èrèkùn tí ó jẹ́ ipòlẹ̀ láé àgbàyé tí ó fún ìsìnú ni ohun tó ṣe pataki nínú ọ̀nà ara rẹ̀. Àwọn ọwọ́ wà ní apá òtí—lái sí ohun tó ń yànjẹ́. Gbogbo ìlera náà ń ṣiṣe láti ipò tí ó ń ṣọra lọ sílẹ̀. Àwọn ẹyìn rẹ̀ ń ṣe àwọn ọ̀na ìlera pàtàkù, de, àti ìdáná tí ó pádàlá, bí orí ara náà ti ṣiṣe láìsí ohun tó le yànjẹ́, wọn sì	Ọrọ̀ ìṣàkóso àwọn ẹya ara: ọgbọ̀n rírí láti ṣiṣẹ́ àwọn ẹya ti ara ilẹ̀ òpọ̀ tí ó sì ṣe àwọn èyí ni ìgbà kanna. Ìṣe náà jẹ́ èyí tó wùjú fún: hakken (ẹyin rírí nì ṣiṣẹ́, ọpọ̀ ní ìṣàkóso), ṣíṣe àwọn ojúewé (àwọn ọwọ́ àti ẹyin rírí ń ṣe àwọn ìlàná ti o yatọ́), àti "dubstep glitch" (ẹyin rírí tẹ̀lé, ọpọ̀ sì da). Àṣa ìgbimọ̀ Írìsù jẹ́

	díde ní ipò. Ara alágbàyé náà ń dáadáa, ṣùgbọ́n àwọn ẹyìn rẹ̀ ń ṣe àwọn ìlera tí kò lè ṣe bíi náà.	ohun tí ó ní ìdániloju nínú ọrọ̀ ìṣàkóso náà.
Imudani si Orin Elektroniki.	Ní àwọn ìṣẹ̀júpsytrance àti hard techno, wọlé sí ẹyin ọ̀kùnrin ti o n ṣe ìtànlẹ̀sìn láálàà – wọn ń ṣe ìtànlẹ̀sìn clog dance ní àwọn èébì. Ópọ̀ àwọn ènìyàn tí wọ́n lọ sí ìṣẹ̀jú náà ni ọdun 2024, ó jẹ́ pé ara wọn ní ibi-èrè pẹ̀lu àwọn ìdánimọ̀ oríṣirísù ti o tó bíi ọdún 300, èyí tí wọ́n lè ma mọ.	Nígbà tí o rí ìtẹ́wọlé ọ̀pọ̀ àìnínu kan lórí ọ̀nà ilẹ̀-ẹ̀rìn, ohun náà jẹ́ ìṣe ìdániloju kanna pẹ̀lú clog dancing. Nígbà tí o rí ara ẹni tí ó ṣiṣe nípa ìwọ̀ kan àti awọn èèye tí wọ́n ń ṣere lórí, ohun náà jẹ́ ọna ìdániloju tí wọ́n nlo ní Irish step. Lákòókò, láti mọ pé ohun náà jẹ́ bíi èyí kò sí ohun tó le ṣe àìsàn fún wọn—ohun náà ń ṣàkójúpọ̀ pẹ̀lú ìdániloju ọ̀nà tí gbogbo awon ríri náà wà nínú.

Ìpèsíwájú ti o le ṣe: Báyìí, tí o bẹ́ẹ̀rẹ̀ sí láti mú ìdánimọ̀ rẹ pípẹ́ tàbí láti ṣàkóso ọ̀na eré ẹyìn rẹ, wo awọn fidio iṣaaju clog dance àti Irish step tí wọ́n ń lò fún ìgbà díẹ̀. Awọn ohun èrò ti a ṣẹ̀dá láàárín ọpọ̀ àwọn ọmọ-ìlú tí ó ní ìfẹ́ eré, tí ó ṣe pèsè sí láti mú ìdánimọ̀ wọn pípẹ́, le lo fún ìdánimọ̀ tó wà nínú eré orin elektroníki. Ìyàtọ náà kò jẹ́ ohun tuntun — o nìkan ṣe àkójópìn ọ̀nà kan.

Ọdundi 8.9 – Awọn orukọ méjì ti ko ṣe àkọsílẹ̀.

THE CENTURION: Àwọn ènìyàn kìí ṣe ìkẹ́rín. Àwọn ènìyàn kìí ṣe ọ̀pọ̀. Bíi méjì náà, ó tọ. Kò sí ohun tí ò yẹ.

Gbogbo ibi ìtànsi ní wọn. Kò sí ẹni tó mọ wọn lẹ́yìn. Wọn kò wà nínú ohun elo kan. Ṣùgbọ́n, wọn jẹ́ gidi bí T-Step àti Electric Slide – awọn ọna ìdáná ti o ṣiṣe nípa ara tí a rí títí náà, láìsẹ̀ níbi, láìsẹ̀ ọjọ́, láìsẹ̀ ní orílẹ̀-èdè, tí ó jẹ́ àwọn ọna ìdáná búkọla ti ènìyàn nílé ìtànsi.

Wọ́n ṣe ìfihàn nínú bí ọ̀kan tí a fi gbé àwọn alágbádájé, bẹ́ẹ̀ sì: lórí ohun elo, ipò, apá ìdániloju, tàbí ibi tó le ṣìṣe. Bí ó ti ṣe pé wọ́n nláti jẹ́ ọ̀kan lára àwọn èyí méjì. Kíki sí, kódà bí ó ti ṣe pé òun kìí ṣe rírúbáyé — ńláti ní ìgbàjá. Èrò àti gígùn náà pọ̀ mọ́ ohun tó wà láínú bí ọ̀kan ẹ̀ kí ó ṣiṣe nínú ayé.

Ọnà.

LÓLÚ - Àwọn ènìyàn díẹ̀ máa ń ṣiṣe bí ìgbàjẹ́ nígbà tí orin bá pọ̀. Wọ́n tàn. Wọ́n fa. Wọ́n fà àlà.

Ọ̀ṣẹ́rẹ́ "Bonfire" tí o wà lórí apá ìtànsìn náà jẹ́ ohun tó ṣe pataki àti tí kò le ma mímú. Ówúrọ̀ yín ríri sí ọ, pẹ̀lú ìgbàpọ̀. Àwọn èèfún rírán. Ìṣọ̀tẹ́rìn náà ni ìgbàpọ̀ — ohun tó ní ìdániloju tí o sì fún òwúrọ̀ láti gbé sínú, pípẹ́ ju apá ìtànsìn náà. Ówúrọ̀ náà ń gbìyànjú láti jẹ́ ọpọ̀ àkíkan.

Àwọn ohun tó ṣe àṣà.	Movement vocabulary	Ọ̀pẹ́ iṣàjú.
Ọpọ̀ àgbáyé nìsọrọ sílẹ́. Àwọn ọwọ́ rírán lójú pẹ̀luù, kò sì wà láàyè ara. Ìṣàkó ríràn — ẹyin yín ṣiṣe lọ́wọ́ gbogbo ènìyàn. Ojú ríràn. Ifẹ́rísun yan sínú àárìn sílé ìtẹ̀, bí ó ti ṣe pàtàkì pé ara yín ń tún. Ìpádà: ipò tí ara yín ń ṣiṣe jẹ́ tó pípẹ́. Àwọn ọwọ́ fúnràn, àwọn ẹja rírán ju ìlẹ̀ náà ṣe. Ọpọ̀ èèyàn náà ti ṣiṣe.	THE REACH: Ìwà ọ̀kan tabi àwọn ìwà méjì wọlé sínú, awọn èsìn jẹ́ gé gégé. Awọn èsìn kò ní jẹ́ tíkí—a ní ìgbà díẹ̀ kan tí o ń yíyàn lọ láti ọpọ̀ àárin sí àwọn èsìn, bíi ìwà kan tí ó ń ṣán-ṣán pípẹ́. THE SPARK: Àwọn iwa náà ń sáré pípẹ́ kúrò nínú ipò kan —awọn òpọ̀ nípa àwọn èsìn náà ń fúnrún síle tí o sì ṣì, bíi ìṣe tí ó ń wọlé láti inú iná. Àwọn iwa yìí jẹ́ ọ̀nà tó ga, àti ìpinnu tó ga nípa àwọn èsìn, bíi náà ni àwọn pàdé òun náà nílò ìdárayé. THE SWAY: Ọpọ̀ kan sáré	Ọ̀ṣẹ́rè tí ó wà láárín àwọn ìlù ọ̀kọ́ náà jẹ́ àfihan ìtànjẹ. Àwọn ènìyàn tí ó wà lórí rẹ̀ gbíjá sí inú. Ènìyàn náà ní ìlù ọ̀kọ́, orísi ìlera rẹ̀ ń tàn yínlẹ̀ láti kópa àwọn ìlera mííràn. Àwọn ènìyàn tí ó wà lágun náà gba ìlera wọn láti òun tó ń ṣẹ́ láárín. Èyí ní a ṣe pàtàkì: o ti pọ̀ ìtànjẹ náà. Ohun gbogbo tí o fi ránlẹ́wá lati inú ìlù ọ̀kọ́ náà—aṣe, iṣẹ́, ìlera ayò gidi, ìdàgbádò—yóò sán yínlẹ̀ lọ sí àwọn ènìyàn tí ó wà níbẹ̀. Ọ̀ṣẹ́rè Bonfire tí ó fi ránlẹ́yìn ìlera ayò gidi—kí o má ṣe iṣẹ́ ayò —ni yóò ṣọ́fún ìlera náà sílé. Ọ̀ṣẹ́rè Bonfire tí ó ń ṣiṣe bí

	fún ọ̀tíírẹ̀ sí ọ̀tíírẹ̀ láti ọ̀pọ̀ kan. 'fún lára, kò sí ìlù. Ìgbòkègbodò yìí ràn ẹgbẹ́ lọ́wọ́. [Ìpínlẹ̀ - kò sìlẹ̀ ní àárin.] Ìgbòkègbodò tí ó ṣojú ìsìn, bí ìtànjì kan tí òun ń túmọ̀ nínú ojú ọ̀na. Ọ̀pọ̀rùn ìṣòro ìgbòkègbodò náà pọ̀ níwájú ìlọ́lá ìdánimọ̀ orin.	ẹní tí òun fẹ̀rẹ̀ fẹ̀rẹ̀, kódà ní ìlera ayò, yóò jẹ́ kí àwọn ènìyàn ronu pé o kéré.

Ìpà ilọ àárìn: Ìṣe kan ti o tóbi jùlọ tí Bonfire dancer lè ṣe: awọn èèyàn mẹta wá sínú, wọn sì gbé ọwọ́ wọn lọ sílé ìgbà náà, lẹ́yìn náà, wọn yíò ṣẹ̀ṣẹ̀ sún nípa ohun tó ń ṣi. Ìṣẹ̀ṣẹ̀ náà jẹ́ bí ohùn kan tí ó ti fúnra, wọ́n sì tàn dáàmú àárín. Àwọn èèyàn tí wọ́n wà lórí ilé ìgbímọ̀ gba rẹ̀ bí ohun tó ń ṣi láti ọ̀ṣẹ́ olùdáre. Ó jẹ́ ìlùfẹ̀ kan.

Ọwọ: Ìmọ̀ ọwọ́ Bonfire dancer ṣe pataki. Ọwọ́ tí ó n wo ìgbàjá, tí ó ń ṣáṣàyọkù fún àwọn ènìyàn kan-kan, pẹ̀lú ìtójú kékeré — èyí náà ń ṣẹ́da agbára gidi. Ọwọ́ tí ó dùn níbi eré mìíràn, bí kò sí ohun tó wà láínú rí, jẹ́ òpọ̀ àkópọ̀ kan. O wa lórí ìgbàjá náà. Jẹ́ kí o wà lórí ìgbàjá náà.

Ọ̀ṣà.

LÁYÀ - Àwọn ènìyàn díẹ̀ máa ń dúró ní ibi kan ńígbà tí ìwòrán náà bá jẹ. Dúró láárín. Ìlù lórí. Ohun gbogbo ń túniwájú lati ọ̀na kan tí kò túniwájú.

Ọ̀ṣẹ́rè tí ó nṣe ìwà àgbájé jẹ́ ọ̀pọ̀ àkíyèsí fún Bonfire. Nígbà tí Bonfire ṣe ìtẹ̀ sílẹ́, Plant ṣe ìtẹ̀ sísun — ifarada yá, ìdárayí pẹ̀lú ilẹ̀ dára, àwọn oòrùn wọlé. Ó sì jẹ pé, láti náà, ẹniti ó nṣe ìwà yìí le ṣiṣe ohun gbogbo pẹ̀lu ọ̀pọ̀. Àwọn ẹgbẹ́ rẹ̀ yá tún le yanju nígbà tí àkànrín rẹ̀ kò yán.

Awọn ohun tí o ṣe pataki nípa òpọ̀ àárùn.	Movement vocabulary	Í ṣe bíi ní ibi kan.
Ọ̀pọ̀ àti ẹsẹ̀ nípa, ọlá ìwọn, awọn èèkàn pẹlu ìgbàpipẹ́ kekere tí ó jẹ́ láìdé. Ọrun náà ṣàpada sí ilẹ̀ kíjú, kò sì wọlé lára rẹ̀. Ó ní ìlera – aláṣe náà rírí bíi pé òun náà gbàdún níbi tí ó ń dúù, àti pé èyìn kìí tó yá múlẹ̀ láìní pàdé.	THE SWAY: àwọn èso àti ọ̀pọ̀ rẹ̀ ṣiṣe ìsòrò sí ọ́, ní ojú ọ̀na kan bí ohun ìlẹ̀. Kí ó má ṣe jẹ ìsòrò tí ó ṣìkò-sí-ṣìkò — ìmọ̀ àwọn ìgbà ìsòrò náà kókó ní ojú ọ̀nà kan, kíjú sí ipò kan. Ìsòrò náà tàn yíká nínú bí ó ti ṣe pàtàkì, lẹ́yìn náà, ó lọ sí ibi miíràn.	Ìṣẹjú ìwòràn, níbi tí orin náà ní àpẹẹrẹ ti o jẹ́ ọ̀nà àti tó ń túmọ̀. Orin tó dára àti ẹrọ-ìdánilọlù tí ó jẹ́ ọ̀nà. Àwọn ìṣẹjú láàárín ògójì náà ní àwọn ifẹ̀sẹ̀rí nínú àwọn ìgbimọ̀. Ìgbà kan, orin yóò ṣoṣo sí ipò tí ó kéré sìní, pẹ̀lú àwọn ohun tó wà ní inú rẹ̀.

Lákòókè: Láti ipá sáré, ọrun náà jẹ́ ìṣàn. Èyìn náà kò lè tọ àwọn ẹsẹ̀, ṣùgbọ́n ó ń túni ohun gbogbo tí ó wà lórí ilé-ìpín. Àwọn ọwọ́ rẹ̀ ń jáde ní ọna ìlàná àti pé wọn ń yíyàn sílé pípẹ́. Ori náà sì ń kúrò, ó sì tẹ̀lé. Ísùn náà sì ń ṣánfání.	THE WAVE: ìṣe tí ó rọ̀pẹ̀ tó bẹ̀ wá láti ọ̀kan èso, lápapo si ọ̀pọ̀, sì jáde láti èso kejì. Ìwòye kan tó ṣàkóso àwọn pàápà ilé-èrù gidi. Kí ó má ṣe jẹ ìṣe tí a fi ìtànjú ṣiṣe (èyìn kọ́kọ́). Bútí, ìsòrò kan — agbára kan tó rínlẹ́ nípa ohun tí ó le ṣìṣe. THE UNFURL: láti ọ̀kan èso tí a fàmú sí, tàbí tí a jímù sí ara, ìṣe ìgbésí ayé náà yá sí wájú — bí. Ọpọ̀ àárùn ń ṣiṣe ìtan. Ìdí ara nìkan. Ìgbòkègbodò yìí ń ràn ẹgbẹ́ lọ́wọ́.	"The Plant" tún lè han ní àwọn ìṣẹjú tó ní ọpọ̀ àgbara láti gbé, nígbà tí ara ẹni ń ṣiṣe ìrànlọ́wọ́—nígbà tí orin yóò díná sí ipò tó rírù, "Bonfire" lè jẹ́ "Plant" fún ọna kan, láti sọ́dípò. Àpẹẹrẹ náà kò ní ohun pàtàkì.

Ọpọ̀ àgbàdúrí nínú ìwájú nípa ẹ́rù: Àwọn ohun tó ń ṣiṣẹ́ nílé ayélú kan ṣe pèsè àwọn ìtóju tí ó wà. Èsì ọ̀fàn rírí yàán mu ìtóju kekere, ti o lójúmọ̀, àti péépe. Èsì ilẹ̀ tólá mú ìtóju nla, pẹ̀lú àwọn ìgbiyànjú tí ó ń yanju nípa ohun kan. Àárùn yàán mu ìtóju ti o fúnra — awọn ọ̀kọ́ ríṣi nígbà tí àwọn èwe náà ń ṣàlàyé. Ṣe àkójópìn ìwájú pẹ̀lu oríkì eré náà. Àgbàdúrí náà kò yan ohun kan láti ṣe, ṣùgbọ́n ó yá mú ìwájú níbẹ̀ tí eré náà bá ń ṣiṣẹ́.

Ọwọ́: Ìmọ̀ ìgbàjẹ́ Plant jẹ́ pé ojú rẹ̀ yíò máa ń ṣe ìṣe pàtàkì kan, tàbí ní àkàn mímu, kíkún sí ohun kan, ó sì ń gbá gbogbo. Èyí jẹ́ ọ̀kan lára èyí tí Bonfire ṣe, tí ó sì nífẹ̀ẹ́ ojú fún ohun kan. Àwọn méjì wọ̀nyí tọ̀ fún ìlànà wọn.

Ìṣe ìdánimọ̀ "The Box Dancer".

THE CENTURION — O ti gba ìpèsẹ̀ ààyè náà. Ní tókùn, gba ojúṣe tí ó wà pípẹ́.

Nígba tí o ba ṣàlàyéyẹ̀ sí inú ìdáná, ọ̀rùn, àtúnjẹ, tàbí ilé-ìṣọ̀tẹ́lẹ̀ níbi kan.

1. Ṣe o mọ ọ̀pẹ́ rẹ̀ láti ṣe àfihan. Ìgbà náà, kíní ọ̀pẹ́ rẹ̀? Ọ̀pẹ́ "Bonfire" fún ìlera ti awon eniyan ati pe yóò tun fun wọn pẹ̀lú ìlera rẹ̀. Ọ̀pẹ́ "Plant" níbi láti ṣiṣe àwọn èyí tó wà lárin ara rẹ̀, o sì nilo láti gba ìfiyesi kíjú sípa ju bí ó ti yàrá. Bí o ṣe mọ ọ̀pẹ́ rẹ̀ nì, ó máa ń ṣàkóso bí o ṣe le fún àwọn èyí tó wà ní ibi náà (Bonfire) tàbí bí o ṣe le ṣe ìgbéyè (Plant).
2. Ṣe ìtànjọ ayé rẹ̀ lái pé yín. Ìbáwó níbi tí àwọn ènìyàn máa ń ṣiṣẹ́. Báyìí, jọ̀wúrò sí inú bí o bá jẹ́ "Bonfire" (àgbara rẹ̀ yóò ṣe afikun fún wọn, wọ́n sì yóò ṣe afikun fún ọ). Tán, jọ̀wúrò ní apá àárìn bí o bá jẹ́ "Plant" (o ní láti ṣiṣe ohun tí o fẹ́ ṣe, nítorí pé o ní láti ń ṣàkójúpọ̀ pẹ̀lú àgbara àwọn ènìyàn).
3. Ṣe ìṣọ̀tẹ́lẹ̀ láti ọna tí o bá ṣe àárìn. Ọmọdé tí ó ń ṣiṣe ìgbàpipẹ́ pípẹ́ jẹ́ ẹya kan tó burú ju bíkò náà kìí ṣe èyí. Báyìí, bí o bá lọ, o n yan láti faráhan. Faráhan pẹ̀lú ìpinnu.

4. MÓ RÁÀN LÁTI SÌLẸ́. Alárinrin tí ó ti wà lórí ọ̀na fún àwọn èèsì méjìdínlọ́gún kò sí láti fi ṣe ìfihàn—ó ti di ohun eléyí. Agbara tí ó ń ṣiṣẹ́ nípa ìgbésẹ̀ náà wà nínú ohun tuntun àti ìṣìn, èyí tí àwọn méjì yí ní akoko pàtàkù. SÌLẸ́ láítan bí orí ilé kò sí láti wo sísọ̀.
5. Ọ̀wọ́ ẹni kan. Alárinrin náà tí ń ṣere fún gbogbo ènìyàn jẹ́ ìṣòro kan. Àwọn èèyàn méjì tí wọ́n ń ṣere lórí apata náà papapa — Bonfire àti Plant, tàbí àwọn Bonfire méjì, tàbí àwọn Plant méjì — ṣe ohun ìṣe tó faráta tí gbogbo ènìyàn nílò láti gbé. Jọ̀wọ́ ẹni kan.

Ìtọsọ̀tàn Gidi: Àkọsílẹ̀.

THE CENTURION – Ohun gbogbo ti o belu si ìlú-ìwe jẹ́ pé ó wà nínú ìlú-ìwé náà titi di láàyè.

Ìtọsọ̀tàn ọrọ̀ "Recovery Kernel" ti ṣiṣe, pẹ̀lú àkóso rẹ ní gbogbo awọn ìgbàpín rẹ̀, àti fún ìfihàn ìwọn yìí.

- Ọ̀nà ìlókùnrin – ìtọju ọ̀na, CO_2 àti oójì, ipa apá erò, awọn ibi ìṣàkóso, awọn orísirísí ìgbélé.
- Ìṣe 1–3: Itànlẹ (ìgbàpọ̀ ipa, ìlera mẹ́ta àkọ́kòrò), ìlera tí a gba (tango, cha-cha, ìsùn), apá BPM fún ọ̀nà ṣíṣe méjìdọgba.
- Iwọ kò nìkan.
- Ọ̀nà ìṣe àkọ́kò lọ́wọ́:
  * Ìṣe àti ọ̀na ṣiṣe tí a máa nṣe nígbà náà.
  * Àwọn ìṣe tí a ṣe ní ọdún 80.
  * Àwọn ìṣe tí a ṣe ní ọdún 90.
  * Àwọn ìṣe àti ọ̀na ṣiṣe lọ́wọ́lọ́wọ́.
  * Àwọn ìṣe Latin.
  * "The Spin".
  * Vogueing ati Ballroom.
  * Àwọn ẹgbẹ́ olùfẹ́ nípa ìlera (Cutting Shapes, Melbourne Shuffle pẹ̀lú T-Step/X-Step/Running Man, ọrọ̀ DnB, Hakken ati Muzz).
  * Clog ati Irish Step.
- Ọdundi 8.9: Awọn orukọ ti ko ni orisun, iyẹn ni "Bonfire" ati "The Plant", pẹ̀lú iṣe ti o yẹ kí ara wọn ṣe.
- Ọdundun 9: Iwájú ìdáná àti ìdàrá ọlọ́rùn.

Gbogbo ìgbàlúmọ̀ ní ọwúrọ́ yìí ni ènìyàn kan ṣe ṣiṣẹ, ó wà nínú yàrá pẹ̀lu orin, tí ó fúnra rí bí o ṣe le ṣe pàtàkù sí. Ọwúrọ́ yìí parí níbi tí ìjókùbálé bẹ̀rẹ̀: ní àwọn èèṣìní tí apẹ̀rẹ̀ ìgbàlúmọ̀ yóò jẹ́ òpọ̀, bí ó ṣe pàtàkì sí ọ̀na tó ṣiṣe wọn.

Mímọ awọn ìṣe. Lẹ́yìn náà, jìya wọn kúrò. Ṣe ohun tí orin fún ọ láti ṣe.

— — —

IWOYE AKITIYẸN FUN ITỌJU RẸRẸ – IPÓLỌPỌLỌ

[KÓÒKÓÒ]
*** ÌGBÉSÍ AYÉ RẸ.**
*** ÀWỌN ÌṢẸ̀LẸ̀ TÍ O ṢỌFỌRỌ.**
*** IBI TÍ O N GBÉ.**
*** ORISUN IṢẸ̀ RẸ.**
*** AWỌN ỌMỌDÉ.**
*** AWỌN ỌRÀN TÍ O FẸ̀ LÁTI YÀÁN.**

[ÌWÉ ÌTỌJU]
*** ÌWÉ ÌTỌJU RẸ.**
*** ÀWỌN OHUN TÓ WÀ NÍNÚ RẸ.**
*** BÍ Ó ṢE ṢIṢẸ.**
*** AWỌN ÌDÁNIMỌRÀN TÍ Ó LE PÈSÈ.**

[ÀWỌN ỌGBỌN]
*** ỌMỌ ẸLẸFÚN.**
*** ÀWỌN ONÍṢE.**
*** ÀWỌN OLÙKỌ.**
*** ÀWỌN ALÁRINRIN.**

[ÌRÈTÍ]
*** ÌRÈTÍ RẸ.**
*** ÌRÈTÍ ỌPỌLỌPỌ.**
*** ÌRÈTÍ LÁTI ÀJỌ.**

[ÀWỌN ÌṢẸLẸ]
*** ÀWỌN ÌṢẸLẸ TÍ O ṢỌFỌRỌ.**
*** BÍ Ó ṢE YÀÁN.**
*** ÌYÀNJU RẸ.**

[ÌGBÉSÍ AYÉ]
*** ÌGBÉSÍ AYÉ RẸ.**
*** ÌGBÉSÍ AYÉ ỌPỌLỌPỌ.**
*** ÌGBÉSÍ AYÉ LÁTI ÀJỌ.**

[ORISUN IṢẸ]
*** ORISUN IṢẸ RẸ.**
*** ORISUN IṢẸ ỌPỌLỌPỌ.**
*** ORISUN IṢẸ LÁTI ÀJỌ.**

[AWỌN ỌMỌDÉ]
*** AWỌN ỌMỌDÉ RẸ.**
*** AWỌN ỌMỌDÉ ỌPỌLỌPỌ.**
*** AWỌN ỌMỌDÉ LÁTI ÀJỌ.**

[ÀWỌN ỌRÀN]
*** AWỌN ỌRÀN TÍ O FẸ LÁTI YÀÁN.**
*** AWỌN ỌRÀN ỌPỌLỌPỌ.**
*** AWỌN ỌRÀN LÁTI ÀJỌ.**

IWỌ KÒ NÌKAN. ÌFỌWỌṢE NÁÀ, JỌWỌ LÁTI FI ÌRÁNṢẸ RẸ HÀN. TÍ O BÁ NÍ IBI TÍ O FẸ LÁTI GBÉ, TÚN WÁ PẸLÚ ÀWỌN OHUN TÓ WÀ NÍNÚ ÌWÉ ÌTỌJU RẸ. ÌYÀNJÚ NÁÀ, JỌWỌ LÁTI FI ỌRỌ RẸ HÀN. TÍ O BÁ NÍ IBI TÍ O FẸ LÁTI ṢIṢẸ, TÚN WÁ PẸLÚ ORISUN IṢẸ RẸ. ÌFỌWỌṢE NÁÀ, JỌWỌ LÁTI FI ỌMỌDÉ RẸ HÀN. TÍ O BÁ NÍ IBI TÍ O FẸ LÁTI YÀÁN, TÚN WÁ PẸLÚ ÀWỌN ỌRÀN RẸ.

[ÌGBÒKÈGBODÒ]

*** ÌGBÒKÈGBODÒ NÁÀ YÓÒ RÀN ẸNI LỌWỌ́ NÍPA BÍ Ó ṢE LE ṢÍṢE ÌTỌJU.**
*** ÌGBÒKÈGBODÒ NÁÀ YÓÒ RÀN ẸNI LỌWỌ́ NÍPA BÍ Ó ṢE LE GBÉ PẸLÚ ÀWỌN ÈNÌYÀN MÌÍRÀN TÍ WỌN Ń ṢIṢẸ́ LÓRÍ ÌTỌJU.**
*** ÌGBÒKÈGBODÒ NÁÀ YÓÒ RÀN ẸNI LỌWỌ́ NÍPA BÍ Ó ṢE LE GBÉ PẸLÚ ÀWỌN ỌMỌDÉ.**
*** ÌGBÒKÈGBODÒ NÁÀ YÓÒ RÀN ẸNI LỌWỌ́ NÍPA BÍ Ó ṢE LE ṢÍṢE ÌTỌJU LÁTI INU ÀJỌ.**

[ÀWỌN OHUN TÍ A NÍLÁTI]
*** ÀWỌN OHUN TÓ WÀ NÍNÚ ÌWÉ ÌTỌJU.**
*** ÌRÈTÍ.**
*** AWỌN ỌGBỌN.**
*** ÌGBÒKÈGBODÒ.**

IWỌ KÒ NÌKAN. JỌWỌ́ LÁTI FI ÌRÁNṢẸ́ RẸ HÀN. TÍ O BÁ NÍ IBI TÍ O FẸ LÁTI GBÉ, TÚN WÁ PẸLÚ ÀWỌN OHUN TÓ WÀ NÍNÚ ÌWÉ ÌTỌJU RẸ. ÌYÀNJÚ NÁÀ, JỌWỌ́ LÁTI FI ỌRỌ RẸ HÀN. TÍ O BÁ NÍ IBI TÍ O FẸ LÁTI ṢIṢẸ́, TÚN WÁ PẸLÚ ORISUN IṢẸ RẸ. ÌFỌWỌ́ṢE NÁÀ, JỌWỌ́ LÁTI FI ỌMỌDÉ RẸ HÀN. TÍ O BÁ NÍ IBI TÍ O FẸ LÁTI YÀÁN, TÚN WÁ PẸLÚ ÀWỌN ỌRÀN RẸ.

IWỌ LE MÁA Ń ṢÀKÓSO ÌṢE RẸ. IWỌ LE MÁA Ń ṢÀKÓSO ÌTỌJU RẸ. IWỌ LE MÁA Ń ṢÀKÓSO ÌGBÉSÍ AYÉ RẸ. IWỌ LE MÁA Ń ṢÀKÓSO ORISUN IṢẸ RẸ. IWỌ LE MÁA Ń ṢÀKÓSO ỌMỌDÉ RẸ. IWỌ LE MÁA Ń ṢÀKÓSO ÀWỌN ỌRÀN RẸ.

JỌWỌ́ LÁTI RA IRIN AJO NÁÀ. JỌWỌ́ LÁTI GBÉ PẸLÚ ÌGBÒKÈGBODÒ. JỌWỌ́ LÁTI FI ÌRÁNṢẸ́ RẸ HÀN. IWỌ KÒ NÌKAN.

ÌFỌWỌ́ṢE NÁÀ, JỌWỌ́ LÁTI LỌ SÍ FINDAHELPLINE.COM FÚN ÀWỌN ỌRỌ ÌDÁNIMỌ̀RÀN.

Ọdundun 0 · Awọn ọdundun 1–7 · Ọdundun 8 (8.1–8.9) · Ọdundun 9
The Recovery Kernel | Awọn ìtàn kan ṣajọpọ̀ fún ní.

Ọpọ̀ àdúrà yóò ṣiṣe nígbà tí ènìyàn kúrò láti lọ.

```

```

SECTION 9

ÍDÁN, ÀÀYỌ, ATI ÌGBÈRẸ́PẸLÚ ỌRUN.

Imọ̀ wípé ohun kan yàtọ̀ fún ìtànsìn. Àkókò ọ̀kan tí ó le múlẹ̀ èyí.

Dance Entropy: Ìṣe Àmú-ẹ̀rù Nínú Ààbáyé Ọpọ̀lọ́pọ̀.

THE CENTURION – Entropíi kò jẹ ohun kan tí o máa nṣe. Ó jẹ ohun tí ó ṣẹlẹ́ nígbà tí ìpínlẹ́lé rírùn yá sí ààyàn lọlá ju bí ìpínlẹ́lé ọ̀na tó wọlé sí èyí.

Ní ọrọ thermodynamics, entropy jẹ́ ìlera ti èyí kékeréṣi láti lọ sí àwọn ipò àì-àtúnlẹ — àwọn ipò ní ìṣe ìṣan tó kéré. Nípa ọna kan, ní inú ibi ìtànsi, entropy jẹ́ ìlera ti gbogbo ènìyàn láti fi òun sùn. Ì wà pẹ̀lú ìdániloju tí àwọn ènìyàn n sí i. Àwọn ìṣe náà ló mú kí ọ̀na náà ṣiṣẹ́. Ènìyàn tó ń ṣe ìtànsi fún gbogbo ènìyàn, ṣùgbọ́n wọ́n kò ní ìṣan mímú. Gbogbo àwọn ènìyàn tí wọ́n ti de láti ìtànsi, ṣùgbọ́n wọ́n ń òun sùn. Ibí tó jẹ́ ọ̀pọ̀ bí ó ti ṣe pípè ní 10 PM, ṣùgbọ́n ó ti yàrá ní 1 AM.

Ìṣe ìdáná tí ó ṣe pẹ̀lú àwọn ènìyàn tó dára – awọn ìṣẹ́ tí ó jẹ́ pé wọ́n máa ń ṣiṣẹ́ fún àwọn ènìyàn tó gbàjá, awọn ìṣẹ́ tí ó bẹ̀rẹ̀ láti ọjọ́ kan náà pẹ̀lú àti tí ó dé òpírí níbíjó náà, awọn ẹgbẹ́ tí wọ́n ń ṣe ìtàn fún àwọn olùfẹ́, àti àwọn DJ gbádálá tí àwọn ènìyàn ti ń tẹle wọn fún ọdún mẹfa – ni ipò yìí ní ó máa ń han ìṣe ìdáná pípẹ́ jùlọ, kíkú náà sì yàtọ̀. Àwọn olùfẹ́ ní ìgbéyè ìdáná díẹ̀ tó dára jùlọ níláyí. Wọ́n ní ìlera láti ràn án lọ́wọ́. Ṣugbón, wọ́n sì ní ẹyin tí ó ti pọ̀, ọ̀pọ̀ àwọn ọdún ìṣe tí ó ṣe pàtàkì, àti ọ̀pọ̀ èyí tí ó máa ń jẹ́ kí wọ́n gbàwọ́ láti inu náà kán níwájú bíi láti jáde.

9.1 — Ifiwé ìdáná ti ìṣàtúnwájú.

Ìṣe ìdáná.	Kí ó má ṣe bí.	Báwo tí ó ṣe pádàánì.
Ìpinnu ti o yẹ kí ó ṣiṣe: ìlúfẹ̀ ayé orin náà níláti ní ìdánimọ̀ àkókò tó pínpín lára awọn ara wọn fún láti rí i pé o lè tàn. Báyìí, bí ìdánimọ̀ náà bá kéré, awon ti ó máa ń maá lọ́wọ́ ayé orin yóò rántí pe wọ́n jẹ́ ẹlẹ́gàn àti bíiṣírí, wọ́n sì bímọ́.	Ọ̀pọ̀ àkójò ti ilẹ̀ náà jẹ́ 70% ni ìgbà tí o yíká. Ẹ̀yàn kan lára awọn ẹgbẹ́ wá sí. Awọn ara wọn tí ó ṣé kọjá rántí pé wọ́n mọ́lára. Ìgbà méjì miíràn tún wá sí, wọ́n sì lọ sí ipò ilẹ̀ náà. Ọ̀pọ̀ àkójò ti ilẹ̀ náà jẹ́ 40% nípá. Olùṣìnwájú rẹ̀ le rii èyí láti inú ìtànjẹ́ rẹ̀. Awọn ara wọn tí ó ṣé kọjá rántí pé ìlera náà ti yàn. Ó sì wáyé pé ọ̀pọ̀ kan wá sí.	Ìgbà ti gbogbo ènìyàn kúrò, ó máa ṣe kí ènìyàn miírán sì kúrò. Iye ti àwọn ènìyàn kúrò yí òun pọ̀ ní ìṣọ̀tẹ́lẹ̀, pàápàá nífẹ̀ tí ọ̀pọ̀ àwọn ènìyàn ti kúrò títí. Ìgbà kan tó lè wáyé pé ohùn lóòrùn yóò fún dáadáa ní orí òkúta ní 11 PM, ó le jẹ́ tí ohùn náà yóò dùn láàrin àwọn ènìyàn títí dé 11:45 PM, laísán ìṣe pàtàkì kan, bíi ìdánilọlá ọ̀rẹ́.
Ibi ìtànjì fún àànì: Àwọn ènìyàn tí wọ́n ń gbàdé ní inú ibi ìṣe, bíi ilé ìtàǹjẹ̀, ńígbáti wọ́n sì ń wo, kò sí ohun tó ṣe pẹ̀lú ìdániloju. Ìwọ̀ lóò bùkílá láti rírò; ṣùgbọn àṣà ìtànjẹ̀ náà ní ẹnu-ẹni.	Ẹ̀yàn ní inú ìgbàjá náà ń ṣíṣe ìwíwí. Wọ́n le ṣe ìtẹ̀lẹ́, tàbí kò sí. Wọ́n lè rí foonù wọn, tàbí kò sí. Wọ́n di èyàn tí ó ń gbádúrà nípa àwọn èrèkóṣe tó wà láìsán ìdahun, tí a ṣẹ̀da fún ìgbésí ayé. Olùfẹ́rìn náà lè mímú ìtòjú kan.	Ọ̀ṣèrè náà ṣe ìṣe àkójọpìn sí inú yíyàn, ó sì ṣere fún gbogbo ènìyàn tí wọ́n ń jẹ́jẹ́ níbẹ̀, kò sí bí ó má ṣe le láti fi ìgbàpipè múlẹ̀ fún àwọn tí wọ́n ń díde. Èyí tún yàtọ̀ ọ̀nà tí a lè ṣerewé. Àkójópìn náà sì túnbá nípa ohun tó ń ṣẹlẹ̀, ó sì ṣe abimọ́ sí ọ̀ṣèrè náà.
Ọ̀pọ̀ àgbàyé máa ń ní ìrànlọwọ ọjọ́: ìṣòro ara, ìsòro ọjà,	Ọgbọn kan tí wọ́n ń gbàwọ́ ní inú ìdílé náà kò máa nìkan jẹ́ pé wọn kò fẹ́ ṣe ìtànsi, ṣùgbọ́n wọ́n	Nígbà tí àwọn ènìyàn tó dára ń ṣìn, wọn yá láti ọ̀pọ̀ àwọn ènìyàn tí ó ní ìṣèlẹ̀ orin tó púpọ̀,

ìdánimọ̀ tí ó ti pọ̀, ìlera pé ìfẹ́rí náà jẹ́ fún awọn ọmùkọ̀. Àwọn ìlera wọnyí kókèéré, ṣùgbọ́n wọn le ṣe àṣìṣe nípa ohun tó yẹ kí a ṣe, ó sì máa ń ṣere pípẹ́ bí iṣẹ̀lẹ̀ tí a fìyàn.	rírántí bí orísiríṣi yóò ṣe mímú àti bí wọ́n yóò ṣe gbàwọ́ ìtànsi wọn. Wọ́n ní ipa ọ̀pọ̀lọpọ̀ pẹ̀lú orin tí ó wà nínú ìdílé náà. Ọ̀pọ̀rọ̀ àárùn kan ní ìdìbò rírántí pé wọ́n ní àwọn ẹni tó jẹ́ ọmọdé bí wọn lórí ọ̀nà náà.	tí wọ́n ti ṣe ìtàn pípẹ́ pẹ̀lú alágbata, àti tí wọ́n ní ìfẹ́ tó tún jẹ́ láti darí. Àwọn ọ̀pọ̀ náà yíò di ọ́dọ̀ díẹ̀ sí, kíkún àti bíkó. Èyí ti ó ṣẹ́ kí o sì jẹ́ ìfarabalé ìṣẹ̀lẹ̀, kódà bíi ìfarabalé ohun ènìyàn.

9.2 — Ilana ìmúrere láàrin awọn ọlọrọ.

ỌMỌ-ÌLÙ - Ẹyàn tí ó ti n ṣere ìwé àti ìdáná tọ́pa ọmọdé rẹ wà lórí ilẹ̀, ó ní ohun tí o kò ní. Wa láti gbọ́.

Ìyíni yì ní pàtàkì tó pọ̀ wùlò fún ìgbà tí àwọn ohun gbogbo n yánjú. Gbogbo ìṣe, gbogbo ọna ìdoko, gbogbo ìlera tó ń ṣaṣeyìn láti tango àti cha-cha — kò sí ohun tí ó le pọ̀ ní pàtàkì bí ìṣẹ̀lẹ̀ àsàyàn yìí nínú ìgbà tí ìdílé náà ń yánjú, èyí tí ọmọdé kan wà ní ojú àdúgbó.

ÌṢE ÌDÁRAYÉ LÁÀÁRÍN ÀWỌN ỌRÙN TÓ.

1. Rán inú ìjèsíṣẹ́ náà láti rí ọ̀kan àárùn – èyìn tí ó nìtàn, tí ó ń gbọ́ orin náà pẹ̀lú ìlera ti ẹnikéní tó mọ orin náà jù, ṣùgbọ́n tí kò sì tẹ́lé ohun tí yóò wáyí ní ọjọ́ náà.

Rí ìwọn, ṣùn – pípẹ́. Gbé ọwọ́ kan wá, tàbí ṣe ìṣe kekere láti fi gbàgbé ẹni pé "wa wa." Kìí ṣe ìṣe tí a ṣe fún ìfihànnà. Ṣe ránti bí ó ti jẹ.

Bí wọn ba dára fún ọ: bẹ̀rẹ̀ láti ṣe ohun tí wọ́n ṣe lẹ́yìn náà. Kìí ṣe ohun tí o fẹ́ ṣe. Ohun tí wọ́n fẹ́ ṣe. Ranti ohun tí wọ́n ń ṣe, kí o le ṣe bí wọn. Wọ́n kò sí ní ìgbésẹ̀ fún ọ. Iwọ ni ẹlẹ́kọ̀ọ́ṣẹ̀ fún wọn.

Okay, I understand. I will follow the instructions and try to subtly vary my responses while maintaining accuracy and adhering to all other rules. Let's begin.

Wa pọ̀ sí wọn. Maṣe lọ. Ìṣẹ̀lẹ̀ ti wa pọ̀—ti ẹni kan yan lati ṣiṣẹ́pẹ̀pẹ̀ pẹ̀lú wọn, kò sí láìbẹ̀rẹ̀—ni ohun tí o ṣe àkójópìn pé wọ́n yóò bẹ̀rẹ̀ láàárín.

Ranti ọ̀na. Iṣàlẹ́ náà ń tẹ̀lé.

9.3 — Ìtọsọ̀ṣi Àáárù.

Ọpọ̀ àmìrà ṣiṣe kan ni ìtànlẹ́. Nígbà tí o ba rí ọ̀kanjẹ sí ọ́n nípa láti fi ohun tó ń ṣe pàdé, àwọn èyí yòó ṣẹlẹ̀ lórí ọ̀nà ìṣe:

- Wọn ránti pé wọ́n ti ri wọn – kò sí bi ọ̀kan tí ó nìtàn ìwà ilẹ̀ wọn, ṣùgbọ́n bí ọ̀kan tí ó ṣe pàṣẹ́ pápá àárìn náà. Iwọ kò sì ń gbádùn ìléra wọn; iwọ ní wọ́n. Èyí jẹ́ iyatosí tó ṣe pataki.
- Wọn ránti pe wọn ni ipo ti o tọ—ọna ti ẹni kan yan lati ṣàkójúpí pẹlu wọn, kò sí ohun míra tí wọ́n fún wọn, jẹ́ pé: ọ̀pọ̀ àṣà wọn ní ìdánimọ̀. Ọpọ̀ àṣà wọn ní oga.

- Wọn ṣiṣe ìfẹ́ràn díẹ̀ sí rí – àwọn ènìyàn gbé ara wọn lójúpọ̀ bí wọ́n bá ri ohun tó ń ṣẹlẹ̀ fún ẹni kan lára wọn. Imọ-ọgbẹ́ ọ̀nà tí ó ṣe pataki fún ìdáadáa àti ìṣe ìròyìn nípa ìṣọ̀tẹ́rí ìgbésí ayé, tí ó jẹ́ ohun tó ń ṣiṣẹ́ ní àkókò bí wọ́n n gbajúmọ̀, ṣe pataki bíi náà. O dípọ̀ rírùfún ìṣe ìròyìn láti ènìyàn méjì.
- Wọ́n le ọ lọ́wọ́ sí àwọn ìṣe tí o kò mọ—alárinrin agba ní ibi ìgbésí ayẹyé tí ó nṣe ìdániloju orin fún ọpọ̀lọ́, yóò mọ ohun. Ó ní àwọn abàjá tí wọ́n ṣiṣe láàárín ọdún díẹ̀ kákan, títí bí àwọn ìṣe tí ó wà ní apá 8 ti ìwé ìtọsọna yìí ṣe. Farayìn sí wọn. Kópa ohun tó jẹ́ gidi.

9.4 — Ohun ti wọn mọ, eyi ti o kò mọ.

THE CENTURION – Oṣùn méjìdínlọgba lórí ìtàǹá ìgbímọ́ jẹ́ ètò kíké tí ohun elo kan kìí ṣe àkóso.

Ọkan ti o ti wa ní ìṣẹ̀lẹ̀bì náà láti igba tí orin náà ṣe tuntun, yíò ní:

- Iwọ wà nínú yíyàn náà nígbà tí olùṣòkùn náà ń ṣere orin náà fún ìjẹ́rì. Wọn mọ bí orin náà ṣe jẹ́ láti àwárí ọ̀na rẹ̀. Ífẹ̀ náà wà nínú ara wọn.
- Àwọn ìṣe tí wọ́n jẹ́ gidi nìgbà náà – lái pé àwọn ìṣe náà yóò ṣe ọjà, lái pé wọ́n yóò wà ní eré kíkú, lái pé wọ́n yóò wà nírí ìmúdójúlé yìí. Ìpèjáde gidi ti ìṣe náà ṣaaju tí ó di ohun tó le ṣe àkósílẹ̀ àti kowe.
- Itan ọ̀na ìṣe yíyànjú – awọn ènìyàn tí wọ́n ṣere pẹ̀lú ẹni kan, ohun tó ń ṣẹlẹ̀ ní ayé nígbà tí orin náà ti ṣe, àti ohun tí ó tún jẹ́ pípẹ́ fún agbaye tó jáde láti. Èyí kò sí nìkan bí ìfọkànbalẹ̀. Ó jẹ́ ìtàn-ìmúdádù déédé.
- Ọpọ̀rọ̀ láti rí i àárùn nípa ìdánimọ́wa—àràkúnjẹ tí ó ti ń ṣiṣe ìgbójú fún ọdún méjìdínlógún mọ bí o ṣe pàtàkì, bí o ṣe máa ń ṣèdé, àti bí o ṣe lè wà lórí ọ̀na fún ọjọ́ kan láìsí láti kó. Àwọn tí ó jẹ ọdún ẹrínlélógún, tí ó ń ṣe ìgbójú fún igba akọkọ nínu àmìje náà, kò mọ ohun tó wà nínú rẹ̀. Rí bí wọn ṣe máa ń ṣàṣe ìdánimọ́wa. Rí bí wọn ṣe máa ń tẹnumọ̀. Èyí ni ẹkúnrẹ́rún kan.

9. 5 — Ipòjú-ìrìn.

Ìṣàkóso ti o ṣàlàyéyé kò jẹ́ ìṣẹ̀lẹ̀ kan nìkan. Nígbà tí ọ̀kan lára àwọn ènìyàn tó ní ọjọ́ kejì ṣe ìṣàkóso fún ọ̀kan lára àwọn ènìyàn tó dá, wọ́n sì ń ṣere ilúmọ̀ pẹ̀lú rẹ̀ pẹlu ìtóju àti ìrètí, àwọn nǹkan ọpọ̀ bíi yìí ṣe:

- Àwọn ènìyàn tó wà pípẹ́ náà mímú rí. Àkójọpọ̀ kan, nípa àkókó ọkọ́ọkan, yóò díde lára. Àwọn ìṣe pàtàkì bẹ̀rẹ̀ sí láti padà.
- Ìlè ìṣòro náà ń tàn yíyán. Alárinrin orin rẹ le mọ̀. Awọn alábùkún lè rírí òun. Ídánilákù tí ó ń kú, ó gba àmì èyí pé ìlè ìṣòro náà fẹ́ láti wà ní ayé.
- Awọn ènìyàn mííràn tí wà ní ibi náà yá mú ìdánimọ̀ràn sí ọpẹ́ àwọn ohun tó ń ṣẹlẹ̀ – ó jẹ́ ẹnu-ọ̀nà kan láti rí ìgbésíṣẹ́ ilé ayéra pípẹ́, èyí tí ó tún ní ìdánimọ̀ràn. Ó ṣe afihan pé orin náà ń sopọ̀ nípasẹ̀ àwọn ọpẹ́, nípasẹ̀ àwọn ọjọ́gbọn, àti nípasẹ̀ àwọn ìtàn. Èyí jẹ́ ohun tí gbogbo ènìyàn tí wà nínú yàrá náà ní láti ranti.

- Imọ̀ rẹ̀ yá sí. Ọmọdé ọ̀ṣèrè náà kọ́ èyí kan. Ọ̀ṣèrè àgbà náà kọ́ ní páápàá, ókòó tí ó bá láti kọ́. Méjìnyín ló dára bíi.

Ọ̀ṣẹ̀rìn ọdún díẹ̀ náà n pèsè.	Ọ̀ṣẹ̀rẹ̀ àárùn náà ní wọ́n fún ọ.
Agbara ara ati ifẹ́ láti ṣiṣe. Apẹjọ – ìgbésí ayẹyé tí ọ̀wọ̀n rẹ̀ ń sọ: "O jẹ́ ọkan nínú wa lẹ́ yànju." Ifiàmíràn – ohun tí o fúnra: "Ìlùnìṣe rẹ ní àmójú-èdè." Asótọ̀ – iriri ti o ṣe pataki, bíi ìgbà tó wọ́n ṣerewá pẹ̀lú ọ, kò sí bíi ìgbà tó wọ́n ń gbádùn. Ifiyesi pé orin náà jẹ́ fún gbogbo ènìyàn tí ó fẹ́ rẹ̀.	Ìlọwọ́ àgbélébù – ìṣọ̀tẹ́lẹ̀ tí ó wà láípinlẹ́ ohun tó ti kọ́. Itan – ọrọ̀ tí ó ṣe pèsè èyí tí o máa mú orin yí ní ipò méjìdíjú. Ọmọlára – ọpọ̀ àwọn ọdun tí a mọ bí eré le ṣiṣẹ́ lórí ọ̀nà. Àǹfàànì – nífẹ̀ tí wọ́n bàa padà sílẹ̀, awọn miiran yóò tẹlé. Ìgbésẹ̀ – ohun tó kò lè ṣe nípa ẹ̀yàn kan, pẹ̀lú ìṣayèwí yìí.

9.6 — Lati mu ìṣọ̀tẹẹ̀lì mímú pàtàkù: Ișe ìdahun ti o pọ̀.

Nígba tí o mọ pé ìdìrẹ̀ kan ń ṣiṣe ìpari—ẹ̀yàn kúrò, oríṣiríṣì rírùn díná, alágbádájé náà ń yíyàn sí àwọn èèyàn tí wọ́n ń jìn — ṣe àwọn èrò yìí ní ìpari:

1. Kí o má bẹ̀ àárùn. Àwọn ènìyàn tí ó ń dérò fún ìgbà kan láti ríi pé ohun tó nṣe yóò bẹ̀rẹ̀, bí kọ́kọ̀, wọ́n jẹ́ apá ti ìtànjẹ. Ènìyàn tí ó ṣiṣẹ́ ni àgbáyé ọ̀na mìíràn.
2. Wa ọ̀kan alákàbá tó wà ní apata. Ṣe ìṣẹ́ ìdahun tí ó wà ní 9.2. Èyí jẹ́ àkọ́kò fún gbogbo ìgbà.
3. Ṣíṣẹ́ ìgbàtàn. Lati apá 0: Àwọn ènìyàn mẹta ni ohun tí a mọ̀ sí bí ìgbàtàn. Ránlọwọ́ fún gbogbo ẹgbẹ́, gba àwọn tí wọ́n ń jìn, fi wọn sọ́kun pẹ̀lú rẹ̀. Ìgbàtàn náà kò ní ọ̀nà kan láti ṣe, ó sì le ṣiṣẹ́ lórí gbogbo ẹgbẹ́.
4. ÌGBÀJÚMO. Lẹ́yìn ìṣe ìgbàjúmo, yíípá sí ọ̀na ìgbàjúmo kan: sáwárílé lórí àtàkún, ṣùn ìsòro láìtálábọ́. Ìpinu tó wà láàrin gbogbo ènìyàn ní ìgbàjúmo náà ṣe fún ẹgbẹ́ agbara, kíjú ìṣe ti gbogbo ènìyàn.
5. Ṣe ìtànjẹ̀ sílẹ̀ lórí ọ̀nà. Nígbà tí àwọn ènìyàn pípẹ́ bá ń ṣiṣe ìtànjẹ̀, ranti ẹni tó ní ìtànsán-sán láálàájí wọn, kí o tọ́ọ́n bo sílẹ̀ ní ọ̀nà náà. Àwọn ènìyàn miíràn yóò wà lára tí wọ́n yóò ń gbádùn bí ó ti ṣe ṣiṣe. Ó sì máa ń ṣíṣe pé àwọn ènìyàn miíràn náà yóò bẹ̀rẹ̀ sí i. Ìtànsán-sán yóò tàn lórí ọ̀nà ìtànjẹ̀.
6. Wa ní ibi kan. Ișẹ́ ìdàgbádòràn náà nílò ìfọwọ́ṣe láti ṣẹ̀tọ́ótọ̀. Wa lórí ọ̀nà. Ṣe ìtànsìn ní àkókò ayipada. Ọ̀nà tí ó de ipinlá ti o pọ̀ mọ́ máa ń ṣe bẹ̀ẹ̀ nítorí pé ẹnikán kan kò fẹ́ ránlọwọ́ síi rẹ̀.

Líbírọ̀ àti Àáyà.

THE CENTURION – Gbogbo ìṣe tó wà nínú itọsọ́rọ̀ yìí jẹ́ ohun tí ẹni kan ṣàlàyé, ọmọdé tí ó ràn án lọ́wọ́ bíi ohun tí o ń ràn ọ lọ́wọ́ lónìjì – orin náà ní ìpèsè.

Ìwòlẹ̀ Electric Slide kò jẹ́ ìṣe tí wọ́n ṣàkóso ní inú ile-ìṣepọ̀. Ó pípèjú sí ayé àwọn ènìyàn kan tí ó fúnra rí pé kí wọ́n ṣe ìṣe kan láti ń ṣere orin papẹ́, wọn sì tẹ̀lé ìṣe náà jùlọ títí tí ìṣe náà ní orúkọ. "Running Man" jẹ́ ohun tí ènìyàn kan fúnra ṣe, ó sì máa ń ṣe rí. "Roger Rabbit" jẹ́ ìfarayìn ayò kan tí wọ́n ṣàkóso àti fún ní ọna kan. "Cabbage Patch." "Butterfly." "Moonwalk." Gbogbo ìṣe náà tí wọ́n fẹ̀yìn sí nínú ìwé ìtàn yìí, ènìyàn kan ni ó ṣiṣẹ́ rẹ̀ ní inú yíyán pẹ̀lú orin, ọrà rẹ̀ ṣe ohun tó jẹ́ otí, àti àwọn ènìyàn tí wọ́n wà nínú yíyán náà sì rí rẹ̀, wọn sì ṣe bíí.

Ọgbọn kan wà ní apá ọkọ́ ìdílé náà, ó ti wà nínú yíyàn náà nìgbà tí àwọn ìṣe bíi wọnyí ń ṣiṣẹ. Ó ti wà nìgbà tí orin náà jẹ́ tuntun. Ó ní ìgbésẹ̀ náà lára ara rẹ̀ – kò sí ohun tí ó jẹ́ ìkírí, ṣùgbọ́n bí ìwé àìmọ̀ kan. Ìṣe "mirror match" kò jẹ́ ìfàyòmó. Ó jẹ́ ìlera.

Ọpọ̀rùn ìdánimọ́na jẹ́ ohun tí o ṣẹlẹ̀ nìgbà tí àwọn ọmúkọ̀ọ́ṣọ̀ tún ṣe ìbáṣepọ̀ pé àwọn òlé kò ní ohun láti fi mú ìdánimọ́na náà lọ. Ìrànlọ́wọ́ ilẹ̀ ayé jẹ́ ohun tí o ṣẹlẹ̀ nìgbà tí ẹnikeni mọ pé ìtàn ìdánimọ́na náà wa nílé, àti pé àwọn ènìyàn tí wọ́n ti ń ṣe ìdánimọ́na fún ọpọ̀rùn ọjọ́ ni wọn.

Mu wọn padà. Kọ̀wó ohun ti wọ́n mọ. Jẹ́ kí wọ́n ronu pé wọ́n jẹ́ ẹlẹgbẹ́ ní inú ìjèsí tí ọrọ̀kùnrin àárùn wọn ṣe kọjá láti ṣàkóso.

— — —

Ọdu 8 ati 9 ti ìlẹ̀tí ìrìnàyẹ ọ̀pọ̀ Movement Guide.
Section 0 (Itọsi Ìlú-ìwájú) · Awọn Ojúṣe 1–7 (Ẹyíkan àti Apẹrẹ BPM) · Awọn Ofin Ìtànjẹ.

Ọpọ̀ àdúrà yóò ṣiṣe nígbà tí ènìyàn kúrò láti lọ.

Ọrùn náà jẹ́ ìtójú àjíròpín.

THE CENTURION: Ara ti lè ìlera ni ohun kan kekere láti fi ṣe ìfẹ́ràn sí ọ̀nà tí ó máa ń ṣiṣe.

Ìṣe ìgbádájú ti Recovery Kernel kan, C-28, npe awọn ohun ọjà dopamine, endorphin, ati anandamide tí àwọn ẹya ara ríran ṣe. Ìdániloju láti ṣiṣẹ́ ní ipò tí o tọ yàtọ̀ gbogbo èyì—ohun ọjà endorphin ti o ṣojú sí ìsùn, ohun ọjà dopamine ti o jẹ́ àmúpẹẹjú, ati anandamide ti o wà nínú iṣe ara àti ìdániloju. Ìbọwó yìí jẹ́ bíi ohun tí àwọn ohun ọjà náà ṣe. Ara kan tí ó mọ bi o ṣe le gbé èyì yì nípa ìṣe rẹ̀ ni ipa pàtàkù sí àwọn ohun ọjà wọnyí.

Ìwí ìràwé yì kò ṣe ìtàn pé àwọn ọgbẹ́ náà nímọ̀rẹ̀ nípa bí ẹlomìnira. Àwọn ìṣe ìtànsi díẹ̀ tó dára jùlọ láìsán lórí ilẹ̀ ayélú ń ṣẹlẹ̀ nínú àwọn ipòmọ̀ ọrìṣa tí a ṣe daradara ní

apá ìdánimọ́rìn MDMA, nípa ilẹ ayélú tó pinnu fún rẹ. Ohun tí ìwí ìràwé yì ń sọ ni pé ìṣe ìtànsi, láìsán ipò náà, yín ọ̀pọ̀ àwọn èrèkùnrin nígbà gbogbo lórí ilẹ ayélú – láti ibẹ́rẹ, tí a ń tàn, tí a ń gbé, tí a ń ṣàlàyé, àti ìbàjẹ́ ọ̀na.

Ìgbà ti ẹni kan ṣe ìṣọ̀tẹ́lẹ̀ méjì lójúmọ̀, o jẹ́ àwọn èrò tó dára ju ṣọṣi ìsòtẹ́lẹ̀. Àkókó tí a fi pamọ́ ní ọna tango nígbà tí orin bá rírá ní ipò tó tọ, jẹ́ ọkan nínú àwọn ohun ìtànsìn ti o le ṣe lórí ara tí ó wà ní inú ẹ̀yàn nílé ìṣere. Àkókó tí ẹyin kan ṣiṣe láti rùn orin náà ní ìlera 150 BPM, jẹ́ bí àwọn èrò àti orin ti o jọ̀pọ̀ fún ìgbà kíkán. Wọ́n kò sí ohun tí ó le ṣe ayé fún irú ìṣe tó wà nínú ọgbin. Ìwọ yíyànjẹ́ ohun tí àwọn ohun tó wà nínú ọgbin náà ń gbiyanju láti ṣe.

Mímọ̀ ìpín ọna (BPM). Mímọ̀ ohun tó n ṣẹlẹ̀ lára ara rẹ pípẹ́ sí i. Gbe ìrànlọwọ́ fún ìṣe náà. Sọ fọ́òmfọ́m kan sáláìyè. Ìwọn ọ̀nà náà ń kọ́. Ara tí ó ń dúndún ni ara tó lè kọ.

— — —

IWOYE AKITIYAN FUN IROHINSA RẸRẸ.

Safety Net · Ìṣe àfíkèsé · Awọn ìwìyè Tèmítálá · Àpakan Genómì Ayé.

Ídánú ìtànsì jẹ́ ọ̀pẹ̀. Ránti bí ó ti yéyé.